ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

АНС

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ТОМ 1

АНС

АВТОМАТИЗАЦИЯ • НАУКА • СВЯЗЬ
МОСКВА
1992

ББК 53.58

Э68

Составление, оформление и подготовка к печати "Энциклопедии народной медицины" осуществлены издательством "Автоматизация, Наука, Связь" (АНС), 1992.

Руководитель творческого коллектива — Непокойчицкий Г.А.;
составление — Чумакова Р.В., Корчагина Т.Ф., Авдеев Л.З.,
Бушнев В.В., Горочев О.А., Никитин Н.И.;
редакция текста — Корчагина Т.Ф., Дивакова Н.Н., Чумакова Р.В.;
научная редакция книги — доктор медицинских наук Гринио Л.П.;
художественное оформление книги — Жарков Ю.Ф.;
техническое оформление книги — Авдеев Л.З., Корчагина Т.Ф.

Э68 Энциклопедия народной медицины. Т. 1. Авитаминозы—Простуда.—М.: АНС, 1992 — 400 с. с илл.

В "Энциклопедии народной медицины" собраны многочисленные советы и рецепты народной медицины и знахарской практики по лечению наиболее распространенных заболеваний. Приводятся основные сведения, взятые из ряда оздоровительных систем различных национальных школ и научных теорий, предназначаемые для сохранения здоровья и лечения болезней, в том числе и не традиционными в России методами. Рецепты и рекомендации рассчитаны на возможность их применения в домашних условиях с использованием наиболее простых и легко доступных лечебных средств и приемов.

Том 1 посвящен общим заболеваниям внутренних органов человека, названия которых представлены в алфавитном порядке от "А" до "П". Приведено большое количество рецептов лекарственных препаратов, а также сведения, необходимые для их правильного приготовления и использования.

Издание адресовано широкому кругу читателей и врачам, интересующимся фитотерапией, народной медициной и нетрадиционными способами лечения.

ISBN 5-87070-001-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Общие болезни (А — П)

Стр.

От составителей ... 7
Предисловие к I тому ... 12

Авитаминозы ... 15
Аденоиды ... 21
Алкоголизм ... 22
Аллергия ... 26
Ангина ... 31
Аневризма аорты ... 36
Аппендицит ... 36
Аппетита отсутствие ... 37
Артрит ... 40
Астма бронхиальная ... 46
Атеросклероз ... 52
Афты ... 58

Бельмо ... 60
Бессонница ... 61
Бешенство (водобоязнь) ... 65
Блуждающая почка ... 69
Бронхит ... 70

Варикозное расширение вен на ногах ... 75
Венерические болезни ... 77
Водянка ... 81
"Волос" (водяной червяк) ... 86
Воспаление глаз ... 87
Воспаление легких (пневмония) ... 90
Воспаление печени ... 94
Воспаление почек ... 100
Воспаление среднего уха ... 104
Выпадение прямой кишки ... 105

	Стр.
Гангрена	106
Геморрой (почечуй)	109
Гемофилия (кровоточивость)	116
Гипертония	117
Гипотония	126
Глаукома (желтая вода)	129
Глисты	129
Головная боль	137
Головокружение	144
Грипп	146
Грыжа	150
Депрессия	152
Диабет несахарный	154
Диабет сахарный	154
Дизентерия	159
Желтуха	166
Желчнокаменная болезнь	172
Запор	177
Зоб	187
Зубная боль	188
Изжога	194
Икота	194
Импотенция	196
Инсульт	197
Истерия	198
Катар гортани (ларингит)	202
Катар желудка (гастрит)	206
Кашель	213
Колит	220
Кровотечения и кровоизлияния	224
Люмбаго (прострел)	233

Стр.

Малокровие 236
Малярия 241
Метеоризм 247
Мочекаменная (почечнокаменная) болезнь 251
Мочи задержка 258
Мочи недержание 261

Насморк 264
Невралгия 269
Неврастения 273

Обморок 278
Ожирение 279
Опухание желез 283
Опухоли 284
Ослабление зрения 292
Оспа натуральная 293
Отек легких 294
Отрыжка 296

Пендинская язва 297
Перитонит (воспаление брюшины) 298
Подагра 298
Понос 305
Приливы к голове 313
Простуда 315

Приложение I
Приготовление лекарственных препаратов в домашних условиях 322
Общие рекомендации 322
Растения, обладающие противопоказаниями и ядовитыми свойствами 324
Подготовка сырья 326
Настои 326
Отвары 328
Напары 328
Настойки 329

Стр.

Экстракты ... 329
Соки ... 329
Порошки ... 331
Мази ... 331
Пасты ... 331
Лекарственные сборы ... 331

Приложение II
Рецепты препаратов из лекарственных растений ... 334
Лекарственные чаи ... 334
Аппетитные чаи ... 334
Ветрогонные чаи ... 335
Витаминные чаи ... 336
Грудные чаи ... 338
Желудочные чаи ... 340
Желчегонные чаи ... 342
Мочегонные чаи ... 343
Потогонные чаи ... 345
Почечные чаи ... 345
Противогеморройные чаи ... 351
Слабительные чаи ... 352
Успокоительные чаи ... 353
Сборы для полоскания горла ... 354
Ванны с добавлением лекарственных трав ... 357

Приложение III
Таблица перевода старинных мер ... 364

Приложение IV
Основные анатомические системы и внутренние органы человека (иллюстрации) ... 365

Приложение V
Указатель русских и латинских названий основных лекаственных растений ... 375

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Дорогой читатель!

Вы держите в руках первый том необычного и даже, можно сказать, уникального издания, поскольку в отечественной практике в рамках одной серии книг, адресованных массовому читателю, не предпринималось попыток изложить столь обширный обьем знаний и практических советов, полезных каждому человеку независимо от пола, возраста или образования. Работая над этим изданием, мы преследовали цель помочь больному человеку поправить свое здоровье, здоровому — пребывать в оптимальной физической форме, пожилому — сохранить бодрость и, по возможности, избавиться от старческих недугов, родителям — растить здоровых и жизнерадостных детей. Мы хотели бы, чтобы эти книги помогли нашим читателям прожить счастливую и полноценную жизнь, основой которой всегда является крепкое здоровье.

Жизненный опыт показывает, и каждый из нас может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди начинают только после того, как недуг напомнит о себе. Распространенные жизненные ситуации, заставляющие нас самостоятельно искать путь к выздоровлению, а также необходимость оказывать в домашних условиях помощь своим близким, побудили нас первые два тома "Энциклопедии народной медицины" посвятить наиболее распространенным общим заболеваниям, относящимся к внутренним органам человека. При этом мы взяли за основу доступные в домашних условиях методы народной медицины, основанные на использовании лекарственных растений.

Чтобы сделать издание максимально доступным широкому кругу читателей, мы уделили особое внимание простоте изложения и удобству использования информации. Поэтому мы сознательно отошли от единства стиля представления материала в отдельных томах, как это принято в обычных энциклопедических изданиях. Таким образом, стоящее в названии нашего издания слово "энциклопедия" относится, в первую очередь, к объему сведений, которые мы предлагаем читателям, а не к способу изложения материала.

В настоящее время заметно возрос всеобщий интерес к народной медицине. Медики всего мира, наряду с медикаментозны-

ми и другими современными методами лечения, уделяют все большее внимание простым и эффективным методам лечения, базирующимся на опыте народного целительства и знахарства. Однако следует помнить, что при домашнем лечении необходимо с особой осторожностью пользоваться как химическими, так и природными средствами. Даже самые безобидные на первый взгляд средства при неправильном их использовании могут принести не пользу, а вред!

Мы исходим из того, что диагноз любого заболевания и недомогания должен ставиться только врачом. Приводимые нами описания основных признаков заболевания могут служить лишь для правильного представления о течении болезни. Необходимо всегда учитывать, что лечение любыми народными средствами должно назначаться врачом, хорошо знакомым с практикой народной медицины, и проводиться под его непосредственным контролем.

Мы сознательно приводим максимально широкий выбор рецептов и способов лечения каждого заболевания, найденных нами в литературных источниках. Это сделано для того, чтобы дать возможность врачу выбрать для пациента наиболее эффективное и доступное лечебное средство.

Народная медицина издавна была единственным способом исцеления, особенно в местах, где население лишено постоянной врачебной помощи, а также в различных экстремальных ситуациях. Каждый из нас может оказаться в таком положении, когда по тем или иным причинам рассчитывать на быструю и квалифицированную медицинскую помощь не приходится. В этом случае "Энциклопедия народной медицины" поможет выбрать способ лечения постигшей вас или ваших близких болезни. Если жизнь заставит вас самостоятельно использовать приведенные рецепты, советы и рекомендации, то мобилизуйте весь свой жизненный опыт, здравый смысл и интуицию. Исходите из реальных возможностей и внимательно прислушивайтесь к себе, это позволит вам выбрать именно тот рецепт, который поможет. Вера в то, что выбранный вами путь лечения приведет к успеху, поможет вам даже в самых безнадежных ситуациях. Однако при первой возможности постарайтесь все же проконсультироваться у квалифицированного врача.

Не отчаивайтесь, если после начала лечения исцеление не наступает быстро. Характерной особенностью народного целительства является медленное, но систематическое воздействие на организм. Лекарственные растения содержат очень малые дозы биологически активных веществ. Пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопические дозы того вещест-

ва, которое оказывает целебное действие. Поэтому в народе лечатся растениями очень долго. Существенным фактором при траволечении являются различные оздоровительные мероприятия (пребывание на свежем воздухе, в лесу, на солнце, гимнастические упражнения, массаж, лечебные ванны и др.) и правильное питание.

Народная медицина всегда тесно связана с духовными традициями народа. Из поколения в поколение передавалась накопленная мудрость. В русских деревнях испокон веков пользовались советами целителей и знахарей. В основе большинства народных методов лечения лежит использование целебных свойств окружающей человека природы. До наших дней дошло большое число старинных "травников", которые содержат описания лекарственных растений и способов их применения. На Руси траволечение широко практиковалось еще до принятия христианства. Одним из подтверждений этого является содержащий сведения о лекарственных растениях "Изборник Великого князя Святослава Ярославовича" (1076 год). Сохранился экземпляр русского травника "Мази", составителем которого была внучка Владимира Мономаха Евпраксия.

Трудно сказать, что больше помогало людям — целебная сила растений или вера в помощь Всевышнего, поскольку ни одно дело в народе не обходилось без молитвы. Врачеватель проникался чувством благоговения к той духовной силе, которая должна была помочь ему облегчить страдания больного, и это приводило к удивительным случаям исцеления. Очень многое из практики народного целительства и знахарства, особенно то, что передавалось из уст в уста, еще недостаточно изучено или утеряно. Народные методы лечения всегда были тесно связаны с различными культовыми обрядами, молитвами, заговорами, магическими действиями, шаманством. Влияние этих факторов, очевидно, не менее существенно, чем действие самих лечебных средств.

Несмотря на то что научные знания об окружающей нас природе и Вселенной, неотъемлемой частью которой мы являемся, становятся все более полными, многое еще остается загадочным и не подвластным человеческому разуму. К сожалению, современный человек практически разучился прислушиваться к окружающей его природе, перестал понимать ее и утерял способность использовать многие ее возможности. Надо помнить и понимать, что народная медицина и окружающая нас природа очень тесно связаны. Нужно осознавать, что причинами наших болезней часто бывают стрессовые состояния, характер поведения человека (злобность, агрессивность, ревность, зависть и т. п.).

Лечение травами, если оно проводится правильно, должно обязательно помочь человеку, так как общение с растениями уже само по себе благотворно. Только относиться к этому нужно серьезно. Неспешный и с любовью исполняемый сбор нужных для лечения трав — уже начало процесса исцеления. К растению следует относиться как к живому организму и мысленно просить его об исцелении. У японцев есть такое правило, которое они применяют при срезке цветов для букета: “Прежде чем срезать цветок — поговори с ним”. Если уж так относятся к цветку для букета, то с какой же любовью надо просить растение об исцелении.

Для знахарей и целителей собирание растений всегда было священнодействием. Каждый человек и каждое растение — это уникальные системы, настроенные на Вселенную. Найти между ними энергетическое созвучие — в этом заключается искусство истинного целителя и залог успеха лечения. Эффективность лечебных средств не одинакова для разных людей и зависит от многих факторов. В древности целители считали, что расположение планет в момент сбора растений оказывает значительное влияние на качество приготовленного лекарства. Большое значение для целебной силы растений имеет, например, положение Луны во время их сбора. В народе считалось, что день Ивана Купалы или его канун хороши для сбора всяких трав. Кроме того, каждое растение имеет оптимальное время сбора, когда свойственная ему целительная сила достигает наибольшей величины. К сожалению, в наше экологически неблагополучное время нужно с осторожностью выбирать места для сбора растений. Нельзя, например, собирать растения в черте города или промышленного района, у дорог и т.п.

Несколько слов о построении “Энциклопедии народной медицины" и планах на будущее.

Два первых тома нашего издания посвящены способам лечения наиболее распространенных заболеваний: общих болезней, женских болезней, детских болезней, кожных болезней и оказанию первой помощи при несчастных случаях. Здесь также представлен ряд вспомогательных материалов, необходимых для правильного понимания течения заболевания, приготовления и использования рекомендуемых препаратов.

В качестве источников информации использованы различные справочные и периодические издания, опубликованные в разное время в России, СССР и в других странах. Подробный список литературы приводится во 2 томе.

Таким образом, основной целью двух первых томов “Энциклопедии народной медицины” является оказание помощи больно-

му человеку. При этом основное внимание уделено традиционно народным способам лечения, рецептам и практическим рекомендациям, которые могут быть использованы в домашних условиях.

В последующих томах мы планируем положить в основу способов лечения различных болезней проверенные временем школы оздоровления человека, такие как водолечение, массаж, дыхательные упражнения, голодание, лечение сырыми овощами, соками и т.д. Собрав воедино множество различных рецептов, советов и рекомендаций, мы надеемся оказать помощь больному человеку в выборе наиболее эффективных и доступных лечебных средств, бытующих в народной медицине, а иногда и почти забытых.

Издание не претендует на исчерпывающую информацию и полноту изложения обширного литературного материала о народных методах лечения, на научный анализ рецептов и способов лечения, а также квалифицированную оценку фармакологической ценности лечебных препаратов. Особенно это относится к приемам и средствам знахарского целительства. Поэтому с особой благодарностью будут приняты все критические замечания и предложения читателей по дополнению данного издания, которые будут учтены при его доработке.

Ваши письма Вы можете направлять по адресу: 121108, Москва, ул. Кастанаевская, д. 25, а/я 24. Издательсво АНС.

Критические замечания, пожелания или советы, относящиеся ко всему изданию, направляйте с пометкой на конверте “ЭНМ” (по конкретному тому — “ЭНМ том № __ ”).

ПРЕДИСЛОВИЕ К 1 ТОМУ

Раздел 1. ОБЩИЕ БОЛЕЗНИ (А — П)

Предлагаемая вниманию читателей “Энциклопедия народной медицины” начинается с наиболее широко используемых в народном целительстве методов лечения больного человека. Собранные по многочисленным источникам советы, рекомендации и рецепты препаратов из лекарственных растений представлены в наиболее удобной для читателя форме — по основным заболеваниям, которые располагаются в алфавитном порядке. В этом и следующем томах представлены следующие основные разделы: общие болезни (заболевания внутренних органов), женские болезни, детские болезни (включая наиболее распространенные инфекционные заболевания детей дошкольно-подросткового возраста), кожные болезни, первая помощь при несчастных случаях. По каждой болезни дается краткое описание ее признаков и характера течения. Представлены также необходимые читателю сведения по приготовлению в домашних условиях и применению лечебных препапратов из дикорастущих, садовых и огородных растений, продуктов питания и других доступных в домашнем обиходе средств.

Обширный литературный материал по использованию средств народной медицины позволил собрать большое количество рецептов и рекомендаций самого разного характера. Это обстоятельство, с одной стороны, облегчает поиск и выбор лечебных средств для конкретного случая заболевания с учетом наличия необходимого исходного сырья. С другой стороны, это создает определенное неудобство, связанное с их разнохарактерностью. Тем не менее представляется целесообразным изложить собранный материал полностью, предоставив возможность специалистам-медикам оценивать специфику каждого рецепта и его терапевтическую эффективность для каждого конкретного случая течения болезни.

Необходимо подчеркнуть, что в любом случае диагностирование заболевания и назначение курса лечения с использованием народных средств должен выпонять специалист, хорошо знакомый с практикой народной медицины.

В “Энциклопедию” включены некоторые симпатические средства, использовавшиеся в старину знахарями. Своеобразие и неожиданность некоторых из них может вызвать недоумение, но

опытному медику они, возможно, смогут подсказать оригинальный путь к возвращению здоровья своему пациенту.

При использовании старых рецептов необходимо учитывать то обстоятельство, что назначение их часто дается в соответствии с представлениями о происхождении болезней, бытовавшими в то время и иногда существенно отличающихся от современных. В народе классификация болезней была чрезвычайно простой и распространенные тогда определения "простуда", "ломота суставов" или "ломота костей" включали в себя очень разнохарактерные заболевания. Например, под "простудными" заболеваниями понимали воспаление легких, грипп, катар верхних дыхательных путей, ревматизм, прострел, невралгию тройничного, седалищного и других нервов и пр. Термин "ревматизм" до недавнего времени ошибочно включал в себя различные заболевания, не имеющие с ним ничего общего — деформирующий полиартрит, артрит. Это не могло не отразиться и на терминологии рецептов народной медицины. Отсутствие в некоторых рецептах указаний по дозировке и некоторых других сведений следует отнести за счет недостатков исходных литературных источников. Восполнять эти сведения рекомендуется только после консультации с лечащим врачом.

В народной медицине растения, как правило, используются в виде водных настоев и отваров, спиртовых настоек и других препаратов, приготовление которых доступно в домашних условиях.

Поскольку эффективность лечения в значительной мере зависит от правильного приготовления таких средств, в данном томе приводятся подробные рекомендации по изготовлению препаратов из лекарственных растений (приложение I). С этим приложением нужно внимательно ознакомиться, прежде чем начать подготовку к лечению, обратив особое внимание на осторожное использование растений, имеющих противопоказания при некоторых заболеваниях или обладающих ядовитыми свойствами.

Для удобства пользования книгой имеющие общее назначение сложные (многокомпонентные) рецепты лекарственных чаев, полосканий для горла, дабавок к лечебным ваннам, собраны в приложении II.

Поскольку в текстах рецептов иногда встречаются старинные меры измерений, в приложении III дается их перевод в современные.

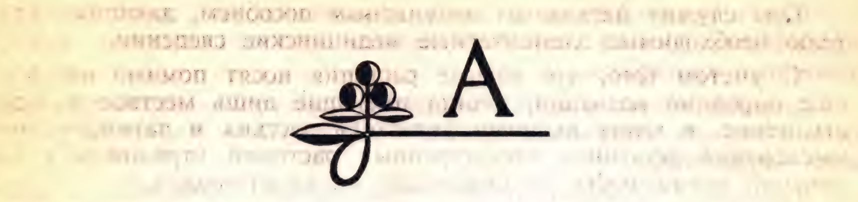
Иллюстрации, представляющие основные анатомические системы и внутренние органы человека представлены в приложении IV.

Оно служит наглядным популярным пособием, дающим читателю необходимые элементарные медицинские сведения.

С учетом того, что многие растения носят помимо научных еще народные названия, иногда имеющие лишь местное распространение, в книгу включен указатель русских и латинских наименований основных лекарственных растений (приложение V), дающий возможность устанавливать их идентичность.

Возродившийся интерес к народной медицине позволяет надеяться, что выработанный многовековой практикой ценный опыт целителей и знахарей не будет забыт.

В заключение хотелось бы еще раз напомнить читателю о необходимости осторожного подхода к лечению народными средствами и проведении его под контролем квалифицированного врача.



АВИТАМИНОЗЫ

Болезненные состояния, развивающиеся чаще всего вследствие длительного качественно неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые организму витамины.

Витамины — это необходимые для питания человека органические соединения разнообразной химической природы, находящиеся в пище. Значение их для жизнедеятельности организма чрезвычайно велико, хотя количественная потребность в них мала — здоровому человеку требуется в сутки всего несколько сот миллиграммов различных витаминов. Они необходимы для процессов усвоения организмом всех пищевых веществ, для роста и восстановления клеток и тканей. Недостаток в организме витаминов приводит к серьезным заболеваниям — авитаминозам.

В настоящее время известно несколько десятков витаминов. Обозначаются они заглавными буквами латинского алфавита. Соответственно этому в медицине называются и заболевания, связанные с недостатком витаминов, в народе же они известны как куриная слепота (авитаминоз А), бери-бери (авитаминоз B_1), цинга (авитаминоз С), рахит (авитаминоз D), пеллагра (авитаминоз РР). Однако чаще всего встречается одновременная недостаточность нескольких витаминов — полиавитаминоз.

Иногда причиной авитаминозов бывает не недостаток витаминов в пище, а повышенная потребность в них организма (низкая или высокая температура воздуха, физические перегрузки, нервные и психические потрясения, кислородное голодание, беременность и кормление грудью, расстройство усвоения витаминов в желудочно-кишечном тракте и др. или плохая усвояемость, например, при поносе.

Признаками недостаточности витаминов в организме являются: общее недомогание, пониженная устойчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточивость десен, которые припухают и приобретают сизую окраску. При более высокой степени авитаминоза появляются кровоподтеки на коже, обычно в области подколенной ямки и икроножных мышц.

Для предупреждения и лечения авитаминозов, прежде всего, назначается богатая соответствующими витаминами диета и витаминные препараты.

Полезно знать, в каких пищевых продуктах содержится особенно большое количество наиболее важных для организма человека витаминов.

Витамин А находится в некоторых органах животных и продуктах животного происхождения — жире печени некоторых морских рыб и морских животных, сливочном масле, яичном желтке, молоке (особенно летом). Из мясных продуктов богата витамином А говяжья и свиная печень. Некоторые из растений содержат так называемый провитамин А — каротин (кристаллы оранжевого цвета), который в организме человека переходит в витамин А. Источником каротина служат овощи и зелень, меньше — плоды и ягоды. В организме человека витамин А необходим для нормального зрения, для развития организма, для поддержания нормального состояния кожи и слизистых оболочек и предохранения их от ороговения. При недостатке витамина А развивается авитаминоз А, характерными признаками которого являются поражение глаз (куриная слепота — см. ниже), сухость кожи и мелкая сыпь на ней, сухость, потеря блеска волос и их выпадение.

Витамин B_1 (тиамин) находится в значительных количествах в зерновых и бобовых продуктах, особенно в дрожжах, во внутренних органах животных (печени, почках и сердце). Если в пище человека преобладают углеводы, то потребность в витамине B_1 повышается, поскольку он участвует в процессе усвоения их в организме. Недостаток витамина B_1 характеризуется поражением периферических нервов конечностей, своеобразными расстройствами сердечно-сосудистой системы и отеками (это заболевание называется бери-бери). Увеличение в пище количества жиров снижает потребность в витамине B_1. При низкой температуре потребность в витамине B_1 резко возрастает. С лечебной целью препараты витамина B_1 назначаются при нервном истощении, переутомлении, кожных заболеваниях нервного происхождения, невритах.

Витамин B_2 (рибофлавин) встречается в пекарских, пивных дрожжах, а также в некоторых внутренних органах животных (печень, почки, сердце). Источники витамина B_2 в питании — мясные и молочные продукты. Потребность в нем резко возрастает при низкой температуре и сильном солнечном облучении. Наряду с витамином А имеет важное значение для нормального зрения, для заживления ран и хронических язв. При недостатке рибофлавина у человека отмечаются падение веса, слабость, резь

в глазах, их покраснение, болезненное ощущение в углах рта, на губах и языке, образование на них трещин и краснота. С лечебной целью рибофлавин применяется при стоматите, трещинах сосков у кормящих женщин, при длительно не заживающих язвах.

Витамин С (аскорбиновая кислота) широко распространен в природе, особенно в растениях. Больше всего витамина С содержится в сырых овощах, плодах и ягодах. При кулинарной обработке теряется до 50% витамина С. При отсутствии его в пище человек заболевает цингой (см. ниже). С лечебной целью витамин С используется также при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе и других.

Витамин D. Наиболее богата им печень рыб, морских животных и рогатого скота. В растениях содержится провитамин D, который превращается в витамин D при облучении их ультрафиолетовыми лучами. В организме человека витамин D образуется при облучении кожи солнцем или лучами кварцевой лампы. Витамин D способствует задержанию в организме человека фосфора и кальция и откладыванию их в костной ткани. При недостатке витамина D в пище или длительном отсутствии солнечного света кости ребенка теряют известь и размягчаются — он заболевает рахитом.

Витамин PP (никотиновая кислота) содержится в большом количестве в мясе, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, пивных и пекарских дрожжах, пшенице, гречихе, грибах. Одностороннее питание некоторыми зерновыми (например, кукурузой), бедными никотиновой кислотой, вызывает заболевание пеллагрой. С лечебной целью витамин PP помимо лечения пеллагры применяется также при хронических катарах кишок (энтероколитах) и при некоторых нервных заболеваниях.

Куриная слепота — это расстройство зрения, выражающееся в неспособности видеть при ослабленном (сумеречном и ночном) освещении. Возникает главным образом при недостаточности в организме витамина А. Заболевание обычно проявляется ранней весной, когда содержание витамина А в пище оказывается недостаточным. Иногда оно связано с малокровием, истощением организма, беременностью, некоторыми заболеваниями глаз (например, глаукомой).

Характеризуется заболевание светобоязнью при ярком дневном освещении и резком понижении остроты зрения в сумерках. Может быть понижение цветоощущения к синему и желтому цветам.

Для профилактики и лечения куриной слепоты рекомендуется употреблять продукты, богатые, прежде всего, витамином А:

морковь, шпинат, салат, зеленый лук, абрикосы, черную смородину, крыжовник, а также молоко, сливочное масло, сыр, сливки, яичный желток, икру, печень морских животных и рыб. Из круп полезно пшено.

В значительной степени повышает чувствительность ночного зрения лимонник китайский.

Цинга (скорбут) — болезнь, вызываемая недостатком в питании витамина С (аскорбиновой кислоты). В прошлом она была массовым заболеванием во время социальных бедствий (голода, войны), длительных экспедиций и морских плаваний.

Обычно цинга развивается через 3—6 месяцев питания продуктами, не содержащими витамина С. Вначале появляется быстрая утомляемость, потеря мышечной силы, сонливость, головокружение. Характерные внешние признаки цинги — синюха ушей и носа, губ, пальцев и ногтей, набухание и кровоточивость десен, дурной запах изо рта, расшатывание и выпадение зубов. На теле появляется сыпь. Наряду с этим отмечаются также и внутренние кровоизлияния в органы, суставы и полости тела, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта. Сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям резко падает, медленно заживают раны, переломы и др.

Для предупреждения и лечения цинги в домашних условиях необходимо прежде всего употреблять как можно больше сырых ягод, фруктов, овощей (при кулинарной обработке витамин С частично разрушается). Особенно полезны ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, яблоки, помидоры, зеленый и репчатый лук, чеснок, морковь и пр.

Если больной попадает в такие условия, что нельзя достать никаких сырых овощей и фруктов, то пусть ест или хотя бы подольше жует лесную траву, в ней тоже содержится витамин С. Главное, захватить болезнь как можно раньше.

Из лекарств хорошо давать отвар хинной корки — две чайные ложки мелко порезанной корки на стакан воды. Им же полоскать рот. Кроме того, рот почаще полоскать очень горячей водой (особенно при ранах), можно еще полоскать отваром дубовой коры (одна чайная ложка на стакан воды), настоем хрена на воде или спирте, муравьиным спиртом. Полезно просто жевать сырой чеснок.

Если появились язвы на теле, то к ним хорошо прикладывать пивные дрожжи, или же принимать их внутрь понемногу 3—4 раза в сутки. Никаких слабительных при цинге давать нельзя.

Средства народной медицины, широко распространенные для предупреждения и лечения цинги:

1. *Настой плодов шиповника*

   Шиповник исключительно богат витамином С. Для приготовления настоя удобно использовать термос. 40 г сухих плодов (суточная доза 10 г) промыть в холодной воде, залить 1 л крутого кипятка и настаивать 8—10 часов. Удобно сделать это вечером, а утром выпить стакан настоя. При таком способе приготовления содержащиеся в плодах витамины сохраняются наиболее полно.

2. *Отвар плодов шиповника*

   20 г сухих плодов залить 0,5 л кипятка и кипятить 10 минут в посуде с закрытой крышкой, после чего настоять в теплом месте 4—6 часов и процедить. В отвар можно добавить по вкусу сахар, мед или какой-либо ягодный сироп. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Хранить отвар в холодном месте не более двух дней.

3. *Настой сухих ягод черной смородины*

   Черная смородина также очень богата витамином С. Для приготовления настоя две столовые ложки ягод залить двумя стаканами кипятка и настоять 1 час. Выпить в течение дня. Весной можно также нарезать молодых веточек смородины, мелко изрезать их и отварить 7—10 минут в воде. Такой отвар пить как чай.

4. *Сок лимона*

   Лимонный сок отжимают в воду и пьют при цинге, полощут рот. Во время цинги едят лимоны, нарезанные дольками, слегка пересыпав их сахаром. Очень полезны также и другие цитрусовые плоды (апельсины, мандарины, грейпфруты).

5. *Водный настой и сок корней хрена обыкновенного рекомендуют как противоцинготное, антимикробное и кровоочистительное средство.*

6. *Квашеная вареная свекла считается хорошим средством при малокровии и цинге.*

7. *Капуста белокочанная и другие сорта капусты*

   При цинге употребляют в пищу любые сорта капусты как в свежем, так и квашеном виде. Особенно полезны салаты из свежей капусты, так как они содержат большое количество витамина С.

8. *Чеснок*

   Применять при цинге чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом.

9. *Свежий кресс-салат, который обыкновенно в России сеют к Пасхе под крашеные яйца. В этой траве много йода, что*

особенно полезно при цинге. Полезно также пить свежий сок кресс-салата (по 2 чайные ложки 3 раза в день).

10. Северные народы издавна использовали как противоцинготное средство свежее мясо, особенно оленье.

В заключение еще несколько полезных для лечения цинги рецептов с использованием распространенных дикорастущих растений, позволяющих иметь противоцинготные средства в течение круглого года.

1. Сок плодов клюквы болотной рекомендуют при цинге и других гипо- и авитаминозах. Плоды клюквы можно заготавливать с первых заморозков до выпадения снега.

2. Отвар сухих плодов, сок из свежих плодов голубики применяют как хорошие укрепляющие противоцинготные средства.

3. Ягоды брусники полезны во всех видах. Например, можно приготовить полезную смесь сиропа брусники пополам с медом.

4. Настой из сухих ягод рябины

Одну столовую ложку ягод заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение дня за 2—3 приема.

5. Отвар плодов рябины

Одна столовая ложка плодов рябины на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день вместе с ягодами. Есть плоды рябины красной, когда они созрели.

6. Настой травы лапчатки гусиной

Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка. Рекомендуется пить при цинге как тонизирующее и антисептическое средство.

7. Настой листьев первоцвета весеннего

Одна столовая ложка сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Свежие листья и цветы можно использовать в виде салата.

8. Настой травы желтушника левкойного

1—2 столовые ложки травы на стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день с сахаром. Применяется как противоцинготное средство.

9. Свежие плоды земляники лесной рекомендуют при цинге, общем упадке сил, малокровии.

10. Настой из молодых листьев березы

100 г хорошо промытых и измельченных листьев залить двумя стаканами горячей кипяченой воды, настоять 3—4 часа, процедить. Пить по стакану 2—3 раза в день.

11. Отвар почек или коры осины

Одну столовую ложку с верхом почек или коры осины залить 0,5 л кипятка, кипятить 10—15 минут. Настаивать 3 часа, укутав. Пить как чай по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом. Можно применять настойку почек на водке или спирте. Принимать по 20—40 капель в день.

12. Водные отвары хвои (ель, сосна, пихта, кедр, лиственница) применяют для приема внутрь и для полоскания рта при цинге. Из хвои с сахаром варят варенье и пьют чай с таким вареньем от цинги. Для приготовления настоя зимой нужно 4 стакана хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 чайными ложками разведенной соляной кислоты, настоять 3 дня в темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана два раза в день, подсластив по вкусу, как витаминный настой.

13. Отвар хвои ели

20—30 г хвои промыть в холодной воде и залить 150 мл кипяченой воды. Кипятить в закрытой крышкой посуде 20 минут зимой и 40 минут летом. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед. Выпить в течение дня в 2—3 приема. Отвар особенно полезен в зимнее время, когда содержание аскорбиновой кислоты в хвое наиболее высокое.

Весной полезно пить настой или отвар молодых веток и шишек ели. Это хорошее средство при цинге и простудных заболеваниях.

14. Настой хвои кедра сибирского

Молодые почки, верхушки, хвою залить кипятком и настаивать 2—3 часа. Более ценный витаминный напиток готовят следующим образом: измельченную хвою заливают равным по объему количеством холодной кипяченой воды с лимонной или разведенной медицинской соляной кислотой.

Настой выдерживают в теплом месте 2—3 суток.

С рецептами более сложных по составу витаминных чаев можно познакомиться в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

АДЕНОИДЫ

Опухолевидные увеличения лимфатических образований носоглотки, которые в норме представляют собой небольшие лимфа-

тические узелки. Аденоиды наблюдаются чаще всего у детей. При аденоидах бывает упорный хронический насморк, глухой голос, беспокойный сон, головные боли, ослабление слуха, внимания и памяти.

Аденоиды удаляют путем хирургической операции по заключению лечащего врача.

К числу народных средств, ослабляющих развитие аденоидов, относятся промывание носа и горла соленой водой, соленые ванны, прием рыбьего жира.

АЛКОГОЛИЗМ

В узко медицинском смысле алкоголизм (**пьянство**) — заболевание, наступающее в результате частого, неумеренного потребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним. В широком смысле — это совокупность всех связанных с этим вредных влияний на здоровье, трудовую деятельность, поведение в быту.

Алкоголь относится к наркотическим ядам.

При **остром опьянении** алкоголь, быстро всасываясь из желудка и поступая в кровь, действует прежде всего на нервные клетки головного мозга. В первую очередь это вызывает нарушение внимания и самоконтроля. Поэтому при опьянении утрачиваются рассудочность действий, обдуманность поступков; отсюда — наступающее в начале опьянения возбуждение, излишняя болтливость и подвижность. У многих, потребляющих алкоголь, опьянение проявляется в легкомыслии, чувстве самодовольства и т.п. Постепенно угнетающее центральную нервную систему действие алкоголя прогрессирует: утрачивается способность воспринимать раздражения, понижается болевая чувствительность, наступает расстройство координации движений (характерная походка пьяного), заплетающаяся речь. Наконец, наступает тяжелый и глубокий сон, нередко с последующей утратой памяти о происходящем. Продолжительность острого опьянения обычно не превышает 4—6 часов. Доза в 7—8 г чистого алкоголя на 1 кг веса для человека смертельна.

Хронический алкоголизм — болезненное состояние, наступающее в результате неумеренного длительного потребления спиртных напитков, оно сопровождается рядом стойких негативных изменений в организме: перерождением нервных клеток, расстройством функций печени и почек, имеющим своим следствием систематическое отравление организма ядами, которые образуются в результате нарушения обмена веществ. Хронический

алкоголизм нередко приводит к психической деградации или проявляется в психических заболеваниях. Один из острых психозов, возникающих под влиянием хронического употребления алкоголя, известен под названием белой горячки. Тесно связаны с алкоголизмом различные виды наркомании.

Пристрастие к выпивке опасно не только для здоровья самого пьющего, зачатые в состоянии опьянения дети нередко тоже становятся алкоголиками. Среди них многие имеют физические недостатки, страдают умственной отсталостью и слабым здоровьем.

В настоящее время существует много разнообразных медицинских методов лечения алкоголизма, дающих успешные результаты. Главным же залогом такого успеха является твердое желание отвыкнуть от пьянства и проявляемая при этом сила воли.

В народе исстари бытуют многочисленные средства и советы, которые могут принести пользу не только самим страдающим от алкоголизма, но и людям, вынужденным сталкиваться с пьющими в повседневной жизни.

Прежде всего необходимо знать о средствах, которыми можно предохранить себя от опьянения и снизить действие алкоголя на организм пьяного.

1. *Перед ожидающимся застольем, чтобы не захмелеть, выпить чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая с мятой, черного кофе или чая с лимоном (лимон в кофе и чае нейтрализует алкоголь). После застолья эту процедуру можно повторить. Опьянение (легкое) быстро проходит.*
2. *Садясь за праздничный стол, необходимо помнить, что самое тяжелое опьянение дает смесь водки с несколькими различными сортами вина. От этой смеси человек чувствует себя гораздо хуже, чем от потребления большого количества какого-нибудь одного напитка.*
3. *Необходимо также знать, что если выйти в полупьяном состоянии на свежий воздух в холодное время, то от воздуха можно сделаться совсем пьяным, иногда даже до потери сознания.*
4. *Помогает отрезвлению стакан холодной воды с 20 каплями настойки мяты (выпить сразу). Опьянение быстро проходит, снимаются тяжесть в голове и головные боли.*
5. *От небольшого опьянения помогает стакан холодной воды с 2 каплями нашатырного спирта. При более сильном опьянении количество капель следует увеличить до 5—6 (если человек мертвецки пьян, следует разжать ему рот и влить такой раствор).*

6. *Для приведения опьяневшего человека в чувство нужно быстро и сильно потереть его уши ладонями. Прилив крови к голове приведет его в полное сознание через минуту, и он даже будет в состоянии сказать свой домашний адрес. Этот безвредный для пьяницы, но эффективный прием был распространен в восточных духанах, корчмах.*
7. *В качестве средств, вызывающих рвоту, рекомендуется выпить чашку горячего кофе с солью вместо сахара.*

После сильного пьянства на другой день утром часто болит голова, скверное ощущение в желудке. В таком случае надо выпить стакан пива и хорошо растереть льдом лицо, грудь и спину или налить в стакан холодной воды 20 капель мятного спирта и сразу выпить. Иногда полезно просто сходить в баню. Если очень сильно болит голова — выпить стакан огуречного рассола. Если накануне человек не только много выпил, но и поел лишнее, то на другой день он не должен ничего есть, кроме фруктов, и лежать с грелкой на животе.

Одна из наиболее тяжелых форм алкоголизма — это **запой**, который характеризуется периодическим непреодолимым влечением к спиртным напиткам. Состояние подобного человека в эти дни принимает иногда весьма бурный характер. Такого буйного больного надо отправить в больницу. Если же такой возможности нет, то следует принять такие меры: поставить горчичники на затылок, обливать голову холодной водой, делать ванны из воды комнатной температуры. При рвоте давать глотать лед. Для такого больного главное — сон.

Рецепты для лечения хронического алкоголизма травами и другими народными средствами:

1. *Золототысячник — 1 часть, полынь горькая — 1 часть, чабрец — 1 часть*

   Три столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 2 часов и процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день.
2. *В стакан водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного. Настоять в течение 2 недель и дать выпить. Этим можно вызвать отвращение к алкоголю.*
3. *В стакан водки положить несколько зеленых лесных клопов (издают резкий неприятный запах, водятся на малине), настоять и дать выпить, ничего не говоря о составе настоя. Этим настоем можно вызвать отвращение к алкоголю.*
4. *Приготовить отвар из корня копытника: столовую ложку измельченного корня всыпать в стакан воды, кипятить 10 минут на слабом огне, затем настоять, укутав, в течение 30 минут и процедить (дозировку соблюдать точно, так как растение ядовито!). Столовую ложку отвара влить*

в стакан водки и дать выпить, ничего не говоря о том, что к водке что-то подмешано. Такая смесь вызывает рвоту и сильное отвращение к алкоголю.

5. *Листья толокнянки обыкновенной*

   Две столовые ложки листьев залить стаканом воды. Кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

6. *Иногда излечение от алкоголизма наступает после того как пьяницу искусают пчелы.*

7. *Способствует отвращению от пьянства также и постоянное употребление кислых яблок.*

8. *Настой травы тимьяна ползучего (чабрец)*

   15 г травы залить 1 стаканом кипятка, нстаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

   В больших дозах в сочетании с алкоголем чабрец вызывает тошнотно-рвотную реакцию, что позволяет успешно применять его в виде 7,5%-ного отвара внутрь для лечения больных хроническим алкоголизмом. Однако при этом нужно учесть, что применение отвара чабреца противопоказано при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном состоянии, болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости препаратов растения.

9. *Отвар травы плауна баранца*

   10 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20—30 минут. Пить по 1/3—1/2 стакана. Применять только по назначению врача!

10. *Навозник серый*

    Свежие грибы употребляют как средство, вызывающее отвращение к алкоголю. Содержащийся в плодовых телах гриба коприн останавливает расщепление алкоголя на стадии образования ацетальдегида, что вызывает отравление, сильную рвоту, понос, сердцебиение, сильное покраснение кожи. Через несколько часов симптомы отравления исчезают, но при повторном употреблении спиртного (даже на следующий день) наступает рецидив отравления с такими же симптомами.

    Молодые плодовые тела навозника серого можно варить, жарить, тушить, но употреблять их в пищу вместе с алкоголем нельзя.

Народные целители с успехом применяют для лечения запоя питье вместо чая травяных настоев, употребляемых без сахара и в возможно большем количестве с целью возбудить испарину, усилить отделение мочи и действовать на катаральное состояние

желудка. У разных знахарей травы бывают различные, большей частью слегка ароматические и мочегонные. Из них приготовляют чай и пьют его теплым стаканов по 10—15 и более в день при строгой диете. Польза этого лечения может состоять в том, что, во-первых, ароматические настои, наполняя желудок, временно заглушают в нем потребность искусственного раздражения и возбуждения спиртом; во-вторых, они действуют на слизистую оболочку желудка, уничтожая скопление кислоты, слизи и хроническое катаральное состояние; в-третьих, поступая в кровь и выделяясь в обильном количестве с мочой, они могут до известной степени изменять состав крови. Чай для этой цели можно составлять из полыни, зверобоя, мяты и тысячелистника (по одной равной части), корня дягиля, ирного корня (корень аира болотного) и можжевеловых ягод (по половине части). Все это изрезать, смешать и заваривать по большой щепоти кипятком.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия — повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, пыльцы некоторых видов растений и др.). Проявление аллергии сугубо индивидуально.

К аллергическим заболеваниям относятся: бронхиальная астма, крапивница, аллергический насморк, дерматиты, лекарственная и пищевая аллергия, аллергический артрит.

Развитие многих инфекционных заболеваний (бруцеллеза, туберкулеза, брюшного тифа и др.) может сопровождаться аллергией, которая называется инфекционной.

Аллергенами неинфекционного происхождения могут быть: бытовая пыль, шерсть животных, синтетические материалы, красители, стиральные порошки и другие бытовые химические препараты. Аллергическую реакцию может вызвать практически любой лекарственный препарат.

Бытовые аллергены чаще всего вызывают аллергические заболевания дыхательных путей (насморк, кашель, удушье).

Пыльца некоторых ветроопыляемых растений, сено и др. вызывают насморк, конъюнктивит. В качестве пищевых аллергенов могут выступать чуть ли не все пищевые продукты, но наиболее часто аллергию вызывают такие продукты, как молоко, яйца, мясо, рыба, помидоры, цитрусовые, шоколад, клубника. Обычно пищевая аллергия возникает на фоне нарушений функций желу-

дочно-кишечного тракта (появляется рвота, понос, позже крапивница, лихорадка).

Промышленные аллергены, такие, как скипидар, минеральные масла, хром, никель, различные красители, формалин, мочевина и другие, вызывают дерматиты.

В парикмахерских и косметических кабинетах аллергенами могут оказаться красители для волос, бровей, ресниц.

В некоторых случаях тепло, холод, механические раздражители способствуют образованию в организме определенных веществ, которые становятся аллергенами.

Факторами, предрасполагающими к развитию аллергии, являются нарушения функций нервной и эндокринной систем, а также травмы головного мозга, отрицательные эмоции, снижение функций надпочечных желез.

Поскольку с развитием цивилизации количество аллергенов будет увеличиваться, и попытки исключения их из обихода могут оказаться безрезультатными, нужно систематически тренировать организм на устойчивость к внешним воздействиям. Первостепенную роль играет при этом здоровый образ жизни, правильное питание, регулярные занятия спортом, физическая работа на свежем воздухе. Желательно также, особенно для детей, возможно более продолжительное пребывание за городом, у моря, в экологически чистой обстановке.

Подбор лекарственных средств, которые могут оказать положительное действие при аллергических состояниях, очень сложен и сугубо индивидуален для страдающих этим распространенным в настоящее время недугом. Приведенные ниже рекомендации, взятые из практики народной медицины, носят лишь самый общий характер и не ориентированы строго на какие-либо определенные аллергены. Выбор нужного средства для лечения, как правило, производится опытным путем, под наблюдением врача и в соответствии с его рекомендациями.

Помимо средств, указанных в данном разделе, для лечения заболеваний аллергического происхождения могут быть полезны также и некоторые из советов, предлагаемых в статьях “Астма бронхиальная”, “Кашель”, “Насморк”, “Крапивница”, “Экзема”, “Артрит”.

1. *Человеку, страдающему аллергией, необходимо для полного выздоровления пить несколько лет подряд (для изменения реакций организма) вместо чая и кофе только свежий отвар череды. Заварить как чай и пить через 20 минут после заварки без дозировки. Цвет отвара должен быть золотым, если он мутный или зеленый, значит, череда непригодна к использованию. Отвар череды не подлежит хранению, пить*

его нужно только свежим. Череду нужно собирать самим и сушить в тени, брикетированная череда эффекта не дает.

2. *Сок или настой из корня сельдерея пахучего*

Отжать сок из свежего корня. Принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день, за 30 минут до еды. Можно принимать также и настой (2 столовые ложки измельченных корней настаивать 2 часа в стакане холодной воды, процедить). Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Сок и настой корня сельдерея применяются при аллергической крапивнице.

3. *Настой цветков крапивы глухой (яснотка)*

Взять столовую ложку цветов (сухих или свежих) на стакан кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, экземе.

4. *Отвар корней одуванчика и лопуха*

Корень одуванчика и корень лопуха размельчить в ступке и смешать вместе. Взять 2 столовые ложки порошка смеси, залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром кипятить 10 минут и оставить настаивать 10 минут. Пить по полстакана до еды и на ночь (5 раз в день).

5. *Настойка и порошок ряски маленькой*

Взять чайную ложку свежей промытой травы на 50 мг водки, настоять 7 дней, процедить, отжать. Принимать по 15—20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день. Сухую ряску размолоть в порошок. Порошок смешать пополам с медом. Принимать по 1 пилюле весом 1—2 г 2—3 раза в день. Применяется при аллергических заболеваниях различного характера.

6. *Порошок травы черноголовки обыкновенной*

Используется все растение, собранное во время цветения. В зависимости от возраста больного, принимать от 1 до 3 столовых ложек сухой травы в сутки. Ее можно принимать в виде порошка в 3 приема до еды или заваривать в кипятке. Отвар пить в горячем виде.

7. *Порошок кожицы клубнекорня пиона культурного*

Кожицу растолочь в порошок и принимать за 20—30 минут до еды. Дневная доза 3—4 столовые ложки. Применяется при сильном аллергическом насморке. Количество принимаемого препарата должно быть довольно точным. Детям доза снижается до 2 столовых ложек в день. Изнуряющий насморк проходит при регулярном (2—3 дня) приеме. Если ребенок не может выпить порошок, нужно добавить в него варенье, сделать лепешки и в таком виде давать больному.

8. *Отвар цветов или веток и листьев жимолости японской*

При различных видах аллергии и аллергических отеках принимают отвар цветков или веток и листьев жимолости японской. Можно использовать и другие виды жимолости — пушистостолбиковую, крупноцветковую.

Дневная доза: цветков 4—6 г, веток и листьев 10—12 г.

9. *Сбор для лечения аллергии на пыль, в том числе книжную: золототысячник — 5 частей, зверобой — 4 части, корень одуванчика (толченый) — 3 части, хвощ полевой — 2 части, кукурузные рыльца — 1 часть, ромашка аптечная — 1 часть, плоды шиповника (толченые) — 4 части.*

Четыре столовые ложки сбора залить стаканом воды и дать настояться в течение ночи. Утром поставить на огонь и довести до кипения (но не кипятить!). Затем укутать на 4 часа и процедить. Пить по 1 стакану в течение дня, т.е. по 1/3 стакана на прием, до еды. Настой можно готовить сразу на 2—3 дня и хранить его в холодильнике.

Аллергия начнет "выходить": вначале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках и ниже до ног, с сильным зудом; эти места следует смазывать каким-либо анестезирующим средством. Через месяц начнется выздоровление. Лечиться таким образом шесть месяцев, спиртного в этот период не принимать. Этот сбор хорош и для детей, когда у них аллергия как бы уходит внутрь, и дети становятся сильно возбужденными.

10. *Настой травы чистотела большого*

Одну столовую ложку травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/4—1/2 стакана утром и вечером.

11. *Настой цветков календулы лекарственной*

10 г цветков залить 1/2 стакана кипятка, запарить на 1—2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

12. *Настой цветков ромашки аптечной*

Одну столовую ложку цветков залить стаканом кипятка, парить 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—4 раза в день.

13. *Настой травы мяты перечной*

10 г травы залить 1/2 стакана кипятка, парить 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

14. *Настой листьев крапивы жгучей*

Две столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

15. Настой травы эфедры двуколосковой

15—22 г травы залить 2—3 стаканами кипятка, выварить до половины объема, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день при аллергодерматозах. Наружно отвар травы (столовую ложку сырья варят 5 минут в 400 мл воды) используют для смачивания участков кожи, пораженных зудящими дерматозами.

16. Настой травы коростовника полевого

Четыре чайные ложки травы залить 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана в день при затяжных аллергических дерматитах.

17. Одним из сильных средств лечения аллергии является прием мумие. При этом необходимо быть уверенным, что мумие высокого качества. Мумие разводится в концентрации 1 г на литр теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворяется без появления мути).

Принимать раствор мумие с утра 1 раз в день.

Дозировка детям: в возрасте 1—3 года по 50 мл, 4—7 лет по 70 мл, 8 лет и старше — по 100 мл.

Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием днем, но дозу уменьшить вдвое. Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. Экземы на коже следует смазывать более концентрированным раствором мумие из расчета 1 г на 100 мл воды.

Действие мумие обычно бывает очень сильным. Даже приводящие к ночному храпу отеки слизистой оболочки горла, которыми страдают дети-аллергики, проходят в первые же дни лечения. Но нельзя довольствоваться этими быстрыми результатами. Необходимо проводить курс лечения не менее 20 дней. Если принимать в день 100 мл раствора с концентрацией 1 г на литр воды, то одного грамма мумие хватит на 10 дней. Знаменитый среднеазиатский врач Авиценна (около 980—1037 гг.) рекомендовал проводить такие курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

Несколько лекарственных средств для наружного применения:

1. Сок соцветий клевера лугового

Соком свежего растения лечат аллергические поражения глаз.

2. Настой анютиных глазок (фиалка трехцветная, фиалка полевая)

1 л настоя на ванну воды используется для водных процедур при аллергических кожных заболеваниях.

3. *Настой багульника болотного (коловолом)*

   1 л настоя (или отвара) на ванну воды используется для водных процедур при аллергических высыпаниях на коже.

4. *При повышенной реакции на сезонное пыление растений (конец июля — начало августа) рекомендуется, придя домой после улицы, прополоскать горло обычной водой или с добавлением успокоительных травяных настоев — пустырника, валерианы (в слабой концентрации). Помогает также снять реакцию и общий душ три раза в день.*

АНГИНА

Общее острое инфекционное заболевание с выраженными воспалительными изменениями со стороны глотки, преимущественно небных миндалин (гланд) (см. рис. 1 в приложении IV). Заболевание ангиной встречается очень часто, особенно при холодной и сырой погоде осенью и весной.

При первых признаках ангины следует обратиться к врачу, так как даже самая легкая форма ангины может привести к осложнениям (самое частое из них — ревматизм). К тому же ангина может быть проявлением таких сложных заболеваний, как дифтерия, скарлатина, грипп, коклюш, а также некоторых болезней крови.

При слабом заболевании горла (глотка красная и больно глотать, но температура не повышена) рекомендуется полоскать горло слабыми дезинфицирующими растворами (борная кислота — 1 чайная ложка на стакан воды; 0,1%-ный раствор риванола; перекись водорода — 1 чайная ложка на стакан воды и др.). При отсутствии аптечных средств можно полоскать горло настоем алтейного корня; соленой водой; смесью соли, борной кислоты и питьевой соды (этот раствор хорошо также втягивать в нос); настоем льнянки обыкновенной (дикий лен, львиный зев, чистик); настоем или соком корней хрена обыкновенного; отваром цветков бузины красной; вдыхать свежеприготовленную кашицу из лука репчатого. При ангине полезно также есть больше лука и пить сок клюквы болотной.

При распухших гландах и повышенной температуре, наряду с полосканиями, можно смазывать глотку 1 раз в день смесью 5%-ного раствора йода с глицерином (в равных частях), положить на шею согревающий компресс из водки или спирта.

Для наружного применения народной медициной рекомендуются при ангине следующие средства.

1. Полоскание горла соком свеклы. Натереть свеклу на мелкой терке и отжать сок. К стакану сока добавить 1 столовую ложку столового уксуса (не эссенции!). Полоскать горло 5—6 раз в день, можно глотать по одному глотку.

2. Полоскание горла отваром луковой шелухи. Три чайные ложки шелухи залить 0,5 л воды, прокипятить, настоять в течение 4 часов, процедить.

3. Полоскание горла настоем чеснока посевного. 100 г очищенного и измельченного чеснока залить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, сосуд плотно закрыть и оставить на 5—6 часов (можно до 24 часов), после чего процедить. Применять в теплом виде.

4. Полоскание горла и рта водой с медом рассасывает нарывы и снимает воспаление миндалин.

5. Полоскание горла соком или отваром подорожника. На один стакан кипятка положить 4 размельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

6. Полоскание горла соком каланхое домашнего (при заболевании горла простудного характера). Сок каланхое смешать пополам с водой и полоскать горло несколько раз в день.

7. Полоскание горла настоем колокольчика. Две чайные ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить.

8. Полоскание горла густым отваром черники обыкновенной. 100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 1/3 л, процедить.

9. Полоскание горла настоем шалфея лекарственного. 4 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить.

10. Полоскание горла настоем тимьяна ползучего (чабрец, богородская трава). 1—2 столовые ложки травы заварить стаканом кипятка.

11. Полоскание горла настоем чеснока посевного. 2—3 измельченных зубчика залить стаканом кипятка, настаивать 40—60 минут.

12. Полоскание горла настоем корня алтея лекарственного. 6 г корня залить 200 мл холодной воды, настаивать 8—10 часов, процедить.

13. Полоскание горла отваром корневищ кровохлебки лекарственной. Столовую ложку корневищ и корней залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить.

14. Полоскание горла настойкой родиолы розовой (золотой корень). 50 г сухого корня на 0,5 л водки, настоять 7 дней в темноте и процедить. 1 чайную ложку настойки разбавить в половине стакана горячей воды и полоскать горло непрерывно 10—15 мин, затем отдохнуть и повторить полоскание снова. Это одно из самых эффективных средств для лечения ангины.

15. Полоскание горла отваром коры ивы белой (ветла, ракита). Две столовые ложки измельченной коры залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и кипятить 15—20 минут на медленном огне.

16. Цветки календулы лекарственной — 1 часть, листья подорожника большого — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне (лучше — на водяной бане) в течение 10—15 минут, дать настояться, процедить. Полоскать горло теплым отваром через каждые 2 часа. Этот же отвар можно принимать и внутрь по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

17. Цветки ромашки аптечной — 2 части, листья шалфея — 4 части, листья эвкалипта — 3 части, трава мяты перечной — 2 части, трава тимьяна — 2 части, почки сосны — 3 части, корни девясила — 4 части.

Три столовые ложки смеси залить в чайнике 0,5 л кипятка, прокипятить 3—4 минуты. Затем снять чайник с огня, надеть на его носик бумажную воронку и дышать горячими парами через рот и нос при ангине, ларингите, трахеите, тонзиллите.

18. Для задержания развития воспалительного процесса: обложить горло листьями свежей капусты и обвязать сверху теплым. Листья менять каждые 2 часа.

19. Для отвлечения крови от горла хорошо обернуть ноги в толстую тряпку, смоченную в холодной воде с добавлением уксуса, и держать так, пока тряпка не согреется, после чего снять ее, а ноги накрыть теплым.

20. Смазывание воспаленных миндалин очищенным керосином (средство эффективное только в самом начале болезни до образования на миндалинах нарывчиков). Керосин профильтровать через толстый слой гигроскопической ваты. Намотать кусок ваты на конец палочки, обмакнуть в керосин и смазывать миндалины (как можно глубже) через каждые полчаса в течение дня.

21. Для часто болеющих ангиной полезно сидеть в течение 5—6 минут на ярком солнце с широко открытым ртом

(глаза прикрыты). Делать так ежедневно в течение двух—трех недель.

Помимо указанных средств в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений" можно найти богатый выбор многокомпонентных сборов для полоскания горла.

Далее приводятся рекомендации для лечения ангины различными препаратами для внутреннего употребления.

1. *При ангине полезно пить отвары ежевики (ягоды, ветки), малины (ягоды, ветки), очень горячий чай (особенно с раздавленным в нем лимоном), настой алтейного корня.*
2. *Настой веток березы (ветки с почками раздавить, заварить кипятком и дать настаивать в течение часа). Пить по нескольку стаканов настоя в день. К противопоказаниям относятся тяжелые воспалительные заболевания почек.*
3. *Настой плодов аниса обыкновенного (чайную ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить; пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 1/2 часа до еды). Можно также пользоваться аптечным анисовым маслом (2—3 капли на кусочек сахара).*
4. *Принимать свежий сок репчатого лука по 1 чайной ложке 3—4 раза в день).*
5. *Листья шалфея — 2 части, плоды и листья малины обыкновенной — 2 части, листья мяты перечной — 2 части, цветки бузины черной — 1 часть, трава зверобоя — 7 частей, почки березы повислой (пушистой) — 1 часть, почки сосны обыкновенной — 2 части, корень алтея — 2 части, корень девясила высокого — 1 часть*

   Две столовые ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Выпить в течение дня в три приема.
6. *Прием сиропа из листьев алоэ (столетника). Бутылку с широким горлом наполнить до половины измельченными листьями алоэ, засыпать доверху сахарным песком, завязать горлышко марлей и настаивать 3 дня, затем процедить и отжать. Сироп принимать до еды 3 раза в день до полного выздоровления (взрослым по столовой ложке, детям — по чайной).*
7. *Жевание свежего лимона (при начинающейся ангине). Очень медленно сжевать половину лимона вместе с желтой цедрой. В течение часа после этого ничего не есть, чтобы дать возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленные слизистые оболочки горла. Процедуру хорошо повторить через 3 часа.*

   Можно также взять 2—3 ломтика лимона, предварительно очистив их от кожуры, и поочередно держать во рту, ста-

раясь, чтобы ломтик был около самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а затем глотать их. Процедуру повторять ежечасно, пока больной не почувствует облегчения. Средство наиболее эффективно в самом начале болезни.

Свежий лимон можно заменить 30%-ным раствором лимонной кислоты и полоскать им горло через каждый час в течение дня. Этот раствор прекрасно помогает при всех заболеваниях горла, особенно в начальной стадии болезни.

8. *Жевание прополиса (кардинальное средство при ангине в любой стадии): медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь; за день нужно съесть около 5 г прополиса. Быстро помогает только хороший прополис, который вызывает во рту жжение и небольшое онемение языка. Можно класть прополис на ночь за щеку.*

9. *Прием внутрь порошка серы (1/4 чайной ложки в сутки) в качестве жаропонижающего средства при отсутствии салицилового натра (аспирина).*

И наконец, несколько симпатических способов лечения ангины, используемых в знахарской практике.

1. *Мелко накрошить чеснок, положить в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать на 20 минут между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой в горле есть нарыв. Можно и просто привязать небольшой кусок чеснока в кусочке материи, но так он слабее действует, чем в скорлупе.*

2. *Когда человек чувствует, что у него начинается ангина или другая острая болезнь зева, он должен пить "чай", настоянный на высушенной жабе. Это очень скоро помогает. Как правило, в народе против боли в горле дают пить настой из вареной жабы или голубиного помета, если голуби домашние и здоровы.*

3. *Быстрый способ излечения ангины, распространенный в Иране: близко ко рту больного подносят большую лягушку и заставляют больного дышать прямо на нее. От этого сердце лягушки начинает учащенно биться, а больному почти мгновенно становится лучше. Часто такое лечение начинается тогда, когда больной не только не может есть и пить, но и говорить. Через 8—10 минут болезнь полностью проходит, и, как утверждают знахари, болезнь "переходит" на лягушку, так как, сделав после этого 2—3 прыжка, она умирает. Больной же полностью выздоравливает.*

АНЕВРИЗМА АОРТЫ

Ограниченное расширение артерии, чаще всего аорты (см. рис. 4 и 5 в приложении IV), вытягивание ее стенки. Причиной аневризмы аорты является поражение ее стенок или изменение их, например, при атеросклерозе, сифилисе; иногда она развивается после инфаркта миокарда. Бывают и так называемые ложные аневризмы, которые появляются при дефекте (язве) стенки артерии и чаще всего бывают травматическими. В первом случае лечение направляется на основное заболевание, во втором — прибегают к операции.

Признаками аневризмы аорты являются одышка, тупые невралгические боли в груди, охриплость, частая пульсация гортани. Во время припадка класть на грудь пузырь со льдом или хотя бы компресс из холодной воды.

Народные средства для облегчения одышки:

1. *Настой плодов боярышника кроваво-красного*

   Две столовые ложки сухих растертых плодов боярышника залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в три приема минут за 30 до еды.

2. *Настой травы желтушника левкойного*

   1—2 столовые ложки на стакан кипятка. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день с сахаром.

3. *Настой травы укропа огородного*

   Одну столовую ложку измельченной травы (или семян) настоять в 1,5 стакана кипятка. Это составляет суточную дозу приема.

4. *Отвар корня бузины сибирской*

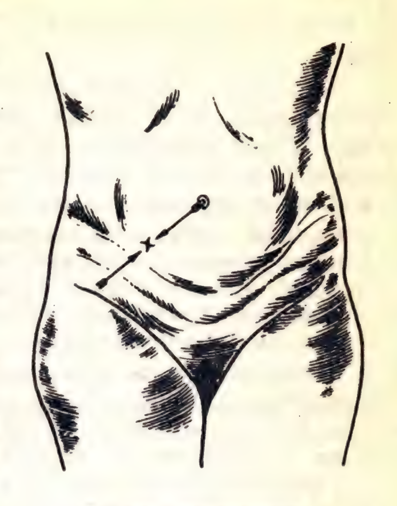
   Одну столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке.

АППЕНДИЦИТ

Воспаление червеобразного отростка слепой кишки. Заболеванию способствует перегрузка желудочно-кишечного тракта белковой пищей (мясо, рыба), сильное охлаждение и общее ослабление организма.

В большинстве случаев острый аппендицит начинается с резких болей в низу живота справа, в области пупка или по всему животу; через несколько часов боли сосредоточиваются в правой

нижней части живота (см. рисунок). Для аппендицита характерны боли, нарастающие в течение нескольких часов, усиливающиеся при движениях или кашле. Возможно появление тошноты и рвоты. Температура обычно повышается до 37,5—38,5°, но иногда может оставаться нормальной. Стул и газы задерживаются, иногда заболевание может сопровождаться поносом.



Место аппендицита

При подозрении на аппендицит необходимо немедленно уложить больного, положить на живот лед и вызвать врача или же отправить больного в больницу, так как при остром аппендиците необходима срочная операция.

В этой ситуации очень опасно давать слабительное (в случае необходимости можно только поставить клизму из теплой воды для отвлечения кала от слепой кишки), нельзя класть грелку на живот и давать обезболивающие средства, так как тепло усилит развитие воспалительного процесса, а обезболивающие средства затемнят картину заболевания.

Если больной почему-либо не был оперирован после острого аппендицита и все явления болезни стихли, то через какое-то время приступ может повториться. Повторные приступы обычно протекают более тяжело и чаще дают осложнения. Такой аппендицит называется хроническим. Осложнения аппендицита чрезвычайно опасны и требуют оперативного лечения.

В качестве домашнего средства при появлении болей можно рекомендовать пить чай из листьев ежевики или пить через каждый час горячее молоко, в котором сварен тмин.

АППЕТИТА ОТСУТСТВИЕ

Потеря естественно присущего человеку чувства аппетита может быть связана с его болезненным или ослабленным состоянием. Возбуждение аппетита в ряде случаев служит важным условием восстановления сил организма. В народной медицине существует большое количество возбуждающих аппетит средств. В основном, это настои различных растений, содержащих витамины

и тонизирующие вещества. Общее их название — аппетитные чаи.

Несколько рецептов таких аппетитных чаев можно найти в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”. Ниже приводятся несколько менее распространенные средства для возбуждения аппетита.

1. *Отвар корневищ аира болотного*

   Чайную ложку измельченного корневища залить 2—3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив. Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.

2. *Настой корней одуванчика лекарственного*

   Две чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Применяется как средство для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита.

3. *Настой травы полыни горькой*

   Одну чайную ложку измельченной сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

4. *Настой соломы овса посевного (обыкновенного)*

   Три столовые ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

5. *Трава полыни — 1 часть, корневище аира — 1 часть, листья вахты — 1 часть, плоды тмина — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке настоя за 15—20 минут до еды.

6. *Трава полыни горькой — 50 г, листья вахты трехлистной — 50 г*

   Приготовить и принимать как сбор 5.

7. *Трава полыни горькой — 75 г, трава тысячелистника обыкновенного — 25 г*

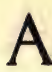
   Приготовить и принимать как сбор 5.

8. *Настой лепестков цветков подсолнечника обыкновенного (однолетнего)*

   Одну столовую ложку лепестков заварить как чай в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Можно также применять настойку цветков и листьев на водке.

9. *Настой цветков василька синего*

   Одну столовую ложку цветков заварить 2 стаканами кипятка. Выпить в три приема за 30 минут до еды. В бол-



гарской народной медицине используется как тонизирующее желудочное средство и горечь, возбуждающая аппетит.

10. *Настой травы череды трехраздельной*

Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по чайной ложке или столовой ложке (в зависимости от возраста) 3—4 раза в день.

11. *Настой плодов аниса обыкновенного*

Одну чайную ложку измельченных плодов залить стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

12. *Отвар соцветий клевера лугового (красного)*

Одну чайную ложку соцветий залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день.

13. *Настойка соцветий клевера лугового (красного)*

Две столовые ложки соцветий с верхом (50 г) на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по чайной ложке перед едой в течение трех месяцев с перерывами на 10 дней через каждый месяц.

14. *Настой плодов малины обыкновенной*

Четыре чайные ложки плодов заварить 2 стаканами кипятка и оставить на несколько часов в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

15. *Настой травы мелиссы лекарственной*

Восемь чайных ложек сухой измельченной травы залить 2 стаканами горячей воды, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

16. *Отвар травы пастернака посевного*

Одну столовую ложку сухой травы (или чайную ложку измельченных корней) кипятить 10 минут в 2 стаканах воды. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели, затем по 3/4 стакана еще неделю.

17. *Сок сельдерея пахучего*

1—2 чайные ложки сока принимать за 30 минут до еды 2 раза в день. Можно использовать также настой свежих корней.

18. *Сок тысячелистника обыкновенного*

Пить по чайной ложке 3 раза в день, добавив меда для улучшения вкуса.

19. *Листья руты душистой — 20 г, листья шалфея лекарственного — 10 г, корень дягиля аптечного — 10 г, трава золототысячника зонтичного — 20 г*

Три столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

20. *Кора ивы белой — 1/2 части, трава одуванчика лекарственного — 1 часть, трава полыни обыкновенной — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1—1/2 части*

Одну столовую ложку смеси настоять в 1,5 стакана кипятка. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 10—15 минут до еды.

21. *Знахарское средство от упадка сил и потери аппетита. Когда появятся признаки указанной болезни, следует натереть редьку и принимать несколько раз в день в течение нескольких дней подряд. После каждого приема редьки выпивать одну столовую ложку воды. В дополнение к этому лечению весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы 1 раз в день, запивая водой. Горчица является высоко целебным средством при условии, что лечение продолжается в течение 20 и более дней подряд. Горчица должна быть сбора текущего года.*

АРТРИТ

Воспалительное заболевание суставов. Для артрита характерны боли в суставе, особенно при движениях, нередко имеются ограничения его подвижности, припухлость, изменение формы, иногда кожа над суставом краснеет и появляется лихорадка. Встречается заболевание одного сустава (моноартрит) и многих суставов (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться высокой температурой и сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причинами артритов могут быть инфекционные заболевания, септические инфекции, наличие в организме очаговой инфекции. Артриты могут также иметь и не инфекционное происхождение (артрозы) — травматическое, аллергическое, как следствие нарушения обмена веществ, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов.

Ввиду сложности и многообразия причин, вызывающих это заболевание, его лечение лекарственными травами непременно должен назначать и наблюдать врач. В народе артрит чаще всего относят к общему названию болезней, связанных с заболеваниями суставов, определяемых как “ломота суставов”, к числу которых относят и суставный ревматизм, подагру, отложение солей и т.п.

Замечено, что больным артритом полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, смородины черной.

Применяемые при лечении артритов народные средства, предназначенные для внутреннего употребления:

1. *Водный настой и отвар череды трехраздельной, принимаемые внутрь с одновременным применением их для ванн.*

2. *Отвар листьев брусники обыкновенной*

   Две чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Выпить в течение дня глотками. Можно применять также и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

3. *В китайской и тибетской народной медицине для лечения артрита применяют портулак огородный.*

4. *Настой травы бедренец-камнеломки*

   15 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

5. *Настой травы первоцвета весеннего*

   10 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Пить по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

6. *Настой травы крапивы двудомной*

   7 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, запаривать 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

7. *Настой листьев смородины черной*

   3—5 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10—20 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

8. *Отвар корневищ пырея ползучего*

   Четыре столовые ложки сухих мелко измельченных корневищ залить 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

9. *Цветки липы сердцевидной — 45 г, цветки бузины черной — 45 г, плоды каштана конского — 15 г*

   Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Применяется при артрите, подагре.

10. Цветки бузины черной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 1 часть, корень петрушки огородной — 1 часть, кора ивы — 1 часть

Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

11. Цветки календулы лекарственной — 5 г, плоды можжевельника обыкновенного — 5 г, кора крушины ломкой — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г, кора ивы пурпурной — 20 г, листья березы бородавчатой — 20 г

Три столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, варить 5—10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа.

12. Корни стальника пашенного — 25 г, корни мыльнянки лекарственной — 25 г, кора ивы пурпурной — 25 г

Три столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут, варить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

13. Листья копытня европейского — 10 г, цветки арники горной — 10 г, цветки боярышника колючего — 10 г, цветки и листья фиалки трехцветной — 10 г, кора крушины ломкой — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, трава и корни чистотела большого — 10 г

Одну столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

14. Листья толокнянки обыкновенной — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, почки березы бородавчатой — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, цветки василька синего — 1 часть, стручки фасоли обыкновенной — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2—3/4 стакана 4—5 раз в день через 30—45 минут после еды. Применяется при подагре, ревматоидных артритах.

15. Листья березы белой — 1 часть, листья крапивы двудомной — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, корни петрушки огородной — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятиь на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2—3/4 стакана 3—4 раза в день в теплом виде при подагре, ревматоидных артритах.

16. Корни стальника пашенного — 1 часть, корни мыльнянки лекарственной — 1 часть, трава паслена сладко-горького — 1 часть, кора ивы белой — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день через час после еды при ревматоидных артритах.

17. Трава вереска обыкновенного — 5 г, листья ежевики сизой — 5 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья березы бородавчатой — 20 г

Одну столовую ложку смеси варить 10—15 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Применяется при подагре, артритах.

18. Листья березы бородавчатой — 25 г, цветки терна — 25 г, цветки бузины черной — 25 г, трава крапивы двудомной — 25 г

Одну столовую ложку смеси варить 7—10 минут в стакане воды, процедить. Пить по 1—2 стакана утром при подагре, артритах.

19. Побеги багульника болотного — 3 части, листья брусники — 4 части, трава донника лекарственного — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 2 части, семя льна посевного — 2 части, листья крапивы двудомной — 2 части, листья мяты перечной — 2 части, трава петрушки огородной — 1 часть, корневище пырея ползучего — 3 части, корневище и побеги спаржи лекарственной — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, трава череды трехраздельной — 4 части

2—3 столовые ложки сбора заварить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза). Применяется при метаболических артритах (подагрический артрит и хондрокальциноз). Курс лечения не менее 2 лет.

20. Корень барбариса обыкновенного — 3 части, цветки бузины черной — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, семя льна посевного — 2 части, корень одуванчика лекарственного — 3 части, цветки пижмы обыкновенной — 3 части, трава спорыша — 4 части, соплодия хмеля обыкновенного — 3 части, листья черники обыкновенной — 2 части

Приготовление и применение как в рецепте 19.

21. Листья березы белой — 3 части, корневище с корнями девясила высокого — 3 части, листья земляники лесной — 2 части, корни лопуха большого — 4 части, плоды паслена черного — 3 части, листья почечного чая — 2 части, листья смородины черной — 3 части, плоды укропа пахучего

— 2 части, корни цикория обыкновенного — 4 части, венчики цветков яснотки белой — 2 части

Приготовление и применение как в рецепте 19.

22. Отвар корней и травы одуванчика лекарственного

6 г сухого измельченного сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

23. Отвар корней лопуха большого

10 г сухих измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

24. Отвар почек и листьев березы белой

3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (10—15 г свежих) залить 1/2 л воды, кипятить 15—20 минут. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

25. Настой листьев багульника болотного

Одну чайную ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов залить 2 стаканами кипятка, запаривать 20—30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Для наружного употребления: 3—4 чайные ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, запаривать 20—30 минут.

26. Настой цветков ромашки аптечной

10 г сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этот же настой можно применять наружно.

27. Настой травы зверобоя продырявленного

Одну столовую ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этот же настой можно применять наружно.

28. Настой травы череды трехраздельной

10 г измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Для наружного употребления: 15—20 г травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30—40 минут.

29. Настой травы тимьяна ползучего

15 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этот же настой можно применять наружно.

30. Трава хвоща полевого — 25 г, листья толокнянки обыкновенной — 25 г, трава грыжника голого — 25 г

Одну столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять и процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой. Применяется как мочегонное средство при подагре, артритах. Курс лечения — 7 дней, затем сделать перерыв на 3 дня и снова пить в течение 7 дней.

Применяемые при лечении артритов народные средства, предназначенные для наружного употребления:

1. *Больные суставы рекомендуется обертывать на ночь весной листьями мать-и-мачехи, летом листьями лопуха, зимой — листьями капусты. Больные, у которых хватит терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, могут надолго избавиться от болей.*
2. *Уменьшают боль и способствуют стиханию воспалительного процесса компрессы из эвкалиптового масла, а также компрессы с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля обыкновенного или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази взять 2 столовые ложки свежевысушенных и истолченных в порошок частей растений смешать с 50 г вазелина и тщательно растереть. Хранить мазь в темном прохладном месте.*
3. *Для уменьшения болей к больным суставам прикладывают горячие подушечки с напарами из травы донника лекарственного, ромашки, бузины черной, хмеля обыкновенного (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого траву нагревают с небольшим количеством воды почти до кипения, наполняют этой смесью льняные мешочки и прикладывают их к больному суставу на 15—20 минут. Так продолжают ежедневно в течение 10—15 дней.*
4. *При метаболических артритах больным, особенно с избыточной массой тела, желательно 1 раз в неделю делать теплые лечебные клизмы из ромашки, шалфея или вахты.*
5. *Кашица из корней хрена. Применяется для компрессов и втираний.*
6. *Кашица из редьки. Применяется для компрессов и втираний.*
7. *Кашица из репы. Применяется для компрессов.*
8. *Горчица — применяется наружно в виде горчичников.*
9. *Настой еловой хвои*

   Свежесрубленные ветки ели залить кипятком, настоять. В остывший до 37—38° настой погрузить ноги или руки на 30 минут. Затем укутать их теплым и лечь в постель на 1 час. Лечение повторить через 2 дня. При ревматическом полиартрите курс лечения 5—7 ванн.
10. *Отвар хвои ели, сосны, пихты, кедра*

    10 г хвои на 1/2 стакана воды, кипятить 20—40 минут. Полезно также применение кедровой и пихтовой живицы.

11. Настой травы полыни горькой

Одна столовая ложка сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2—3 часа. Применяется для компрессов.

12. Настой листьев черники обыкновенной

15 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, запаривать 20—30 минут.

13. Настой травы спорыша

300 г травы залить 5 л кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну с водой, имеющей температуру 32—34°. Принимать ванны через день по 15—20 минут. Применяются при остеохондрозах и полиартритах различной этиологии.

14. Настой цветков ромашки аптечной

300 г цветков залить 5 л кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну с водой, имеющей температуру 34—35°. Принимать ванны через день по 15—20 минут. Применяются при ревматоидном полиартрите. Курс лечения 10—15 ванн.

15. Настой побегов папоротника

300 г свежих побегов папоротника залить 5 л кипятка. Способ приготовления и применения как в рецепте 14.

16. Отвар овсяной соломы

100—200 г соломы залить 5 л кипятка, кипятить 30 минут. В остывший до 36—37° отвар погрузить ноги или руки на 20—30 минут. Процедуры принимать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения 5—6 ванн.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Заболевание, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья, имеющих различную силу и продолжительность (от нескольких часов до нескольких дней). Возникновение приступа обусловлено спазмами мелких бронхов (см. рис. 1 в приложении IV), набуханием их слизистой оболочки и закупориванием их выделяемой в изобилии слизью. Как правило, приступы астмы возникают внезапно, большей частью ночью. Выражаются они в затрудненном вдыхании воздуха, грудная клетка раздувается, возникает тягостное ощущение удушья. Дыхание становится свистящим, лицо синюшным, вены на шее набухают. К концу приступа начинает выделяться вязкая стекловидная мокрота, кашель делается влажным, количество мокроты увеличивается, она легче отходит. Больной может уже лечь, заснуть.

Кроме таких внезапных приступов может быть еще так называемое астматическое состояние (затяжная астма), когда проходят часы и дни, а ожидаемого разрешения приступа не наступает.

Во время приступа астмы, помимо оказания срочной врачебной помощи, возможны некоторые простые процедуры, облегчающие состояние больного.

1. *Во время приступа надо больного освободить от тугого платья, обеспечить приток свежего воздуха, кисти рук и стопы ног опустить в горячую воду или поставить к ним горчичники; сердечную область растирать тряпкой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью (если нет, конечно, легочного заболевания).*
2. *Облегчает силу приступа массаж верхней части тела от головы вниз до верха груди и спины. Можно делать массаж с использованием талька или маслянистого крема.*
3. *При внезапном приступе глотать ячменный кофе, куски льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками. Воздух в комнате астматика нужно держать всегда чистым и не позволять в ней курить, а если накурено и нельзя открыть окно, то следует очень близко к изголовью кровати больного поставить блюдце, наполненное нашатырным спиртом.*
4. *Вдыхание дыма, получающегося при сжигании сухих листьев мать-и-мачехи, применяется как отхаркивающее и смягчающее средство.*
5. *Можно при приступе применить такое средство: сварить до мягкости картофель, положить его горячим в миску, сесть, поставить миску перед собой, закрыться одеялом с головой и дышать паром. При этом все время пить очень горячий чай из брусники (брать для чая листья и ягоды, свежие или сухие). Когда станет легче дышать, сейчас же лечь в постель и хорошо укрыться. При применении этого средства приступы астмы становятся реже и легче. При слабом приступе можно ограничиться только одним питьем очень горячего брусничного чая.*
6. *Для разжижения тягучей мокроты во время приступа выпить прежде всего немного кислого вина или принять соды на кончике ножа. Помогают также 15—20 капель настойки валерианы.*
7. *Ванны с добавлением экстракта из сосновых игл*

   Готовят экстракт так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый от искусственных примесей. Для

полной ванны требуется 1,5 л этого отвара, для половинной — 750 мл, для сидячей и ножной — по 250 мл.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и восстановления сил после тяжелых болезней. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки, поэтому эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания, если в них добавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл.

В народной медицине для лечения бронхиальной астмы рекомендуются также следующие средства для внутреннего употребления.

1. Отвар корнеплода репы огородной

Две столовые ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь. Можно также пить кипяченый сок репы.

2. Эффективным бактерицидным и смягчающим средством при лечении бронхиальной астмы служит "чесночное масло". Для приготовления его нужно мелко натереть чеснок и смешать его с солью и свежим сливочным маслом (на 100 г масла — 5 крупных долек чеснока, соль по вкусу). Употреблять "чесночное масло" можно намазывая его на хлеб или добавляя в картофельное пюре.

3. Настой плодов боярышника кроваво-красного

Три столовые ложки плодов на 3 стакана кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день при удушьи.

4. Настой листьев и семян полыни обыкновенной

Одну чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

5. Настой травы душицы обыкновенной

Две столовые ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка. Выпивать в три приема за 30 минут до еды. Применяется при астме как сильное потогонное и отхаркивающее средство.

Душица противопоказана беременным.

6. Настой травы желтушника левкойного

1—2 столовые ложки травы на стакан кипятка. Принимать по столовой ложке 4—5 раз в день с сахаром.

7. Настой листьев земляники лесной

Две столовые ложки листьев на 2 стакана кипятка. Применяют при астме как мочегонное средство.

8. *Отвар листьев крапивы двудомной*

Для приготовления отвара взять одну чайную ложку с верхом сухих листьев на стакан кипятка, дать раз вскипеть и немного настояться. Пить как чай ежедневно.

9. *Обсахаренные корневища крапивы применяют при кашле, сопровождающем бронхиальную астму, бронхиты и коклюш.*

10. *Настой листьев подорожника большого*

Одну столовую ложку сухих или свежих листьев залить стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Применяется как противокашлевое средство при заболеваниях дыхательных путей с обильной мокротой, в том числе при бронхиальной астме, коклюше и туберкулезе.

11. *Настой травы маргаритки многолетней*

Две чайные ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытом сосуде 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

12. *Трава багульника болотного — 25 г, листья крапивы жгучей — 15 г, залить смесь 1 л кипятка, настоять в течение 8 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Детям принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.*

13. *Настой листьев мать-и-мачехи*

Листья заготовляют в начале июня, когда они имеют ярко-зеленую верхнюю сторону, а снизу покрыты беловатым пушком. Для приготовления настоя взять четыре чайные ложки измельченных листьев, заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана четыре раза в день.

14. *Листья мать-и-мачехи — 1 часть, листья подорожника — 1 часть, почки сосны — 1 часть*

Четыре чайные ложки смеси настаивать 2 часа в холодной воде. Затем кипятить в закрытой посуде 5 минут. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

15. *Листья мать-и-мачехи — 4 части, листья подорожника большого — 3 части, слоевища исландского “мха” — 3 части, листья смородины черной — 3 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, корни солодки голой — 1 часть, плоды аниса обыкновенного — 1 часть*

2—3 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, довести до кипения, настаивать два часа, затем вновь довести до кипения и настаивать два часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

16. Трава тимьяна ползучего — 1 часть, почки сосны обыкновенной — 1 часть, плоды аниса обыкновенного — 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут. Процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день.

17. Плоды аниса обыкновенного — 10 г, трава тимьяна ползучего — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, семена льна посевного — 10 г

Четыре чайные ложки сбора залить стаканом воды комнатной температуры, настаивать 2 часа, затем кипятить 5 минут и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

18. Плоды фенхеля обыкновенного — 20 г, плоды аниса обыкновенного — 20 г, корни солодки голой — 20 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, трава тимьяна ползучего — 20 г

Две столовые ложки сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить и довести количество настоя до первоначального объема. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день.

19. Корни солодки голой — 30 г, почки сосны обыкновенной — 30 г, листья мать-и-мачехи — 30 г, плоды укропа душистого — 15 г, корни алтея лекарственного — 15 г, трава багульника болотного — 15 г, трава череды трехраздельной — 15 г

Приготовить и принимать как сбор 18.

20. Трава фиалки трехцветной — 10 г, листья подорожника большого — 10 г, трава багульника болотного — 10 г, корни девясила высокого — 10 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, корни солодки голой — 10 г, цветки календулы лекарственной — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г

Приготовить и применять как сбор 18.

21. Цветки бузины — 1 часть, трава росянки — 1 часть, лист подорожника — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть

Четыре чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение двух часов, затем кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема.

22. Трава чистотела — 1 часть, трава иссопа — 1 часть, трава гусиных лапок — 1 часть, трава эфедры — 1 часть, корни девясила — 1 часть, цветки боярышника — 1 часть, цветки прострела лугового — 1 часть, плоды аниса — 1 часть

Залить столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Выпить в течение дня.

23. *Трава эфедры — 40 г, трава ромашки аптечной — 200 г, почки березовые — 60 г, трава багульника — 200 г*

Две столовые ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 5 часов и процедить. Пить по 1/3 стакана в теплом виде 3 раза в день.

24. *Трава тимьяна обыкновенного — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, корень девясила высокого — 1 часть, плоды аниса обыкновенного — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

25. *Бальзам из алоэ (столетника) следующего состава: алоэ (столетник) — 250 г, кагор марочный — 0,5 л, мед незасахаренный — 350 г*

Перед срезанием листьев растение не поливать в течение двух недель. Срезанные листья вытереть от пыли, но не мыть, мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать и настаивать девять дней в прохладном месте, затем процедить и отжать. Принимать первые 2 дня по 1 столовой ложке 3 раза в день, а потом по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Препараты из алоэ не рекомендуется принимать при маточных кровотечениях, так как они вызывают прилив крови к органам малого таза. При беременности алоэ следует применять с осторожностью!

Бальзам из алоэ можно готовить заранее, осенью, перед наступлением холодной погоды. Он долго не портится в холодильнике.

26. *Очень хорошим средством является имбирь: надо взять фунт имбиря, вымыть, очистить от кожи, натереть на терке, насыпать в бутылку, залить спиртом. Настаивать на солнце или в тепле две недели, время от времени встряхивая, пока настойка примет желтый цвет. Затем процедить, отжать через тряпку и дать отстояться. Настойку пить два раза в день по чайной ложке на полстакана воды после завтрака и обеда (или обеда и ужина). Время от времени делать перерыв на несколько дней.*

Мяса при этом лечении не потреблять, ноги держать по возможности в тепле, перед сном делать теплую ножную ванну. Иногда имбирь почти совсем излечивает астму.

27. *Ежедневно пить свежую бычью кровь по две рюмки в течение месяца, потом еще некоторое время с перерывами.*

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Хроническое заболевание артерий, выражающееся в утолщении и уплотнении их стенок в виде бляшек, развивающихся в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ (липоидов), главным образом холестерина. Из-за этого артерии теряют необходимую эластичность, их стенки утолщаются, следствием чего является затруднение тока крови в сосудах и работы сердца, уменьшение снабжения тканей кровью. Чаще всего атеросклерозом поражаются сосуды сердца, мозга, конечностей.

Проявление атеросклероза сосудов сердца заключается в приступах стенокардии (боли в области сердца). Атеросклероз мозговых сосудов приводит к головокружениям, главным образом при быстрой перемене положения тела, при резких движениях, ощущению шума в голове, ослаблению памяти, изменению психики; закупорка (тромбоз) мозговой артерии может привести к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг — инсульту. Чаще всего это бывает при сочетании атеросклероза сосудов мозга с гипертонической болезнью. Проявлением атеросклероза периферических сосудов является сухость и морщинистость кожи, исхудание, постоянно холодные конечности, боли в спине, пояснице, руках и ногах (типичны для старческого возраста), быстрая утомляемость. Иногда склероз захватывает печень, которая распухает и болит.

При лечении атеросклероза большое значение придается режиму питания, ограничивающему потребление продуктов, содержащих холестерин — жиров, мяса (особенно почек и печени), яиц, сардин, шпрот, какао, шоколада, черного чая. Рекомендуется введение в организм аскорбиновой кислоты (витамин С), витамина B_2, который уменьшает процесс образования в стенках кровеносных сосудах жирового слоя, и йодистых препаратов.

Замечено, что больным атеросклерозом полезно есть морскую капусту (содержит йод), горох (содержит витамин B_2), очищенные от кожуры баклажаны в жареном и тушеном виде (снижают содержание в крови холестерина, улучшают обмен веществ), цветную капусту, черемшу (колбу), ягоды лесной земляники, вареную айву, грецкие орехи (особенно вместе с изюмом и инжиром). Рекомендуется съедать ежедневно по возможности натощак, по 1—2 грейпфруту средней величины (препятствует отложению в сосудах извести). Другая рекомендация состоит в том, что нужно съедать по 3 фунта спелых вишен в день, выпивая за этот же день 7—8 стаканов молока (не залпом, а постепенно).

Арбуз наряду с мочегонным действием способствует выведению из организма избытка холестерина.

Для лечения и предупреждения атеросклероза применяют подсолнечное масло (содержит много ненасыщенных жирных кислот). Еще один профилактический совет рекомендуется лицам старше сорока лет: регулярно пить натощак сок сырого картофеля. Для этого надо взять средней величины картошку, вымыть, вытереть насухо и натереть на терке вместе с шелухой. Потом выжать сок через марлю, помешать с осадком и выпить.

Несколько процедурных советов по оказанию помощи больным атеросклерозом.

При поражении атеросклерозом сосудов сердца с больным иногда случаются острые припадки (сердце начинает биться неровно, с перебоями; кровь от головы отливает и лицо становится бледным), сопровождаемые обмороками. Такие припадки могут происходить периодически и быть продолжительными. Чтобы помочь больному, в этот момент следует его уложить и обмотать голову полотенцем, смоченным в горячей воде, а на сердце положить лед или холодное полотенце.

При поражении атеросклерозом сосудов нижних конечностей (перемежающаяся хромота, при сгибании коленей слышен хруст) помогают соленые ванны (до 12 фунтов соли на ванну).

В народной медицине имеется много средств, рекомендуемых при заболевании атеросклерозом. В основном они носят общий характер и направлены на сохранение эластичности стенок артерий, ослабление процесса образования бляшек, повышение сопротивляемости организма, вывод избытка холестерина. Ниже приводится ряд народных рецептов для лечения атеросклероза простыми препаратами лекарственных растений.

1. Настойка плодов шиповника

Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на 2/3 поллитровую бутылку и залить водкой. Настаивать в темном месте в течение двух недель, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20 капель на кусочке сахара.

По этому же рецепту можно приготовить настойку из целых плодов шиповника. Принимать, начав дозу с 5 капель и увеличивая ее каждый день по 5 капель. Доведя дозу до 100 капель, снова постепенно уменьшать ее до 5 капель.

2. Сок плодов боярышника

0,5 кг зрелых плодов боярышника размять деревянным пестиком, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40° и выжать сок в соковыжималке. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

3. Настой из цветков гречихи посевной

Одну столовую ложку цветков (без верха) заварить двумя стаканами кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде и процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

4. Отвар корней синюхи голубой

Две столовые ложки измельченных корней залить 100 мл кипятка, поварить 10 минут на водяной бане, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день после еды, последнюю, пятую порцию принимать на ночь.

Отвар корней синюхи голубой обладает сильным успокоительным действием (в 10 раз сильнее валерианы). Рекомендуется при повышенной возбудимости центральной нервной системы; уменьшает содержание холестерина в крови, улучшает состояние аорты за счет уменьшения липоидных отложений.

5. Настой листьев подорожника большого

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за 1 час глотками (суточная доза).

6. Сок подорожника большого

Хорошо вымытые листья нарезать, намять и выжать сок. Смешать его с равным количеством меда и варить 20 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

7. Отвар листьев земляники лесной

20 г измельченных листьев залить стаканом кипящей воды, кипятить 5—10 минут, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Листья земляники обладают мочегонным действием, и наряду с солями из организма выводится и избыток холестерина.

8. Мелисса

Прекрасно снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах. Мелиссу в любом виде, свежем или сушеном можно добавлять в чай или готовить отвар: 1 столовая ложка травы на 200 мл кипятка. Употребление мелиссы не имеет особых противопоказаний, поэтому ее можно употреблять длительное время.

9. Ламинария сахарная (морская капуста)

Принимать в виде порошка по 1/2 чайной ложки в день. Учесть, что ламинария противопоказана при беременности, нефритах, диатезе, крапивнице, хроническом рините.

10. Отвар корня хрена

250 г хрена вымыть, обтереть (в воде не держать), натереть на крупной терке, залить 3 л кипяченой воды и кипя-

тить 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

11. Смесь хрена со сметаной

Хрен натереть и смешать со свежей сметаной в пропорции: 1 столовая ложка хрена на 1 стакан сметаны. Принимать во время еды по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

12. Лук и чеснок

Использовать в целом или растертом виде, а также в виде сока (можно смешивать с медом 1:1 или 1:2). Принимать сок по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

13. Сироп из репчатого лука

Вариант 1

Одну большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1/2 стакана сахарного песка, настоять сутки. Принимать по 1 столовой ложке через час после еды или за час до еды 3 раза в день.

Вариант 2

Одну большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать одним стаканом сахарного песка, настоять 3—4 дня. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа. Лечение продолжать в течение месяца.

14. Настойка чеснока

Вариант 1

50 г чеснока истолочь и залить стаканом водки. Настоять в теплом месте 3 дня. Принимать 8—10 капель в чайной ложке холодной воды 3 раза в день.

Вариант 2

Поллитровую бутылку наполнить до половины истолченным чесноком и залить водкой. Дать настояться в темном месте в течение 12 дней; ежедневно взбалтывать. Принимать по 5 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в чайной ложке кипяченой воды.

Вариант 3

300 г чеснока, вымытого и очищенного, положить в поллитровую бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение трех недель и принимать по 20 капель ежедневно в 1/2 стакана молока. Одновременно является хорошим общеукрепляющим средством.

Вариант 4

Поллитровую бутылку наполнить на 1/3 мелко нарезанным чесноком, залить спиртом (можно водкой) и закупорить. Продержать на солнце или в теплом месте в течение двух недель. Принимать 1 раз в день (перед обедом), начав с двух капель и постепенно увеличивая дозу на 1 каплю в день.

Дойдя до 25 капель, уменьшать дозу в обратном порядке снова до двух капель. Сделать перерыв на две недели и повторить курс.

Вариант 5

Этот древнейший гомеопатический рецепт был найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в одном из тибетских монастырей. Датируется 4—5 тысячелетием до н.э.

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ в организме. В результате этого сосуды становятся эластичными, что предупреждает склероз, стенокардию, инфаркт миокарда, восстанавливает зрение, избавляет от шума в голове. При точном лечении происходит омоложение организма.

Приготовление. Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой. Взвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше сока. Положить в стеклянный сосуд и залить 200 г 96%-ного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10—12 дней. Принимать каплями по указанной ниже схеме за 15—20 минут до еды в 1/4 стакана холодного молока.

Дни	*Завтрак*	*Обед*	*Ужин*
1-й день	*1 капля*	*2 капли*	*3 капли*
2-й день	*4 капли*	*5 капель*	*6 капель*
3-й день	*7 капель*	*8 капель*	*9 капель*
4-й день	*10 капель*	*11 капель*	*12 капель*
5-й день	*13 капель*	*14 капель*	*15 капель*
6-й день	*15 капель*	*14 капель*	*13 капель*
7-й день	*12 капель*	*11 капель*	*10 капель*
8-й день	*9 капель*	*8 капель*	*7 капель*
9-й день	*6 капель*	*5 капель*	*4 капли*
10-й день	*3 капли*	*2 капли*	*1 капля*
11-й день	*24 капли*	*25 капель*	*25 капель*

Далее продолжать пить по 25 капель 3 раза в день до полного израсходования приготовленного состава. Курс лечения повторить через шесть лет.

15. Настойка коры и корней элеутерококка колючего (свободноягодника)

Собранные весной во время сокодвижения или осенью после увядания листьев кора и корни элеутерококка настаиваются на водке в соотношении 1:1, пока настойка не станет темного цвета со специфическим сладковатым запахом. Для хорошего антисклеротического эффекта препарат принимают по 30 капель 3 раза в день до еды.

Для лечения атеросклероза используется настойка коры и корней растения. При атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов регулярный прием препаратов элеутерококка колючего снижает содержание холестерина в крови, повышает умственную работоспособность, уменьшает утомляемость, усиливает остроту зрения и слух, повышает сопротивляемость организма.

Ниже приводится ряд рецептов более сложных, многокомпонентных сборов лекарственных трав, используемых народными лекарями для лечения атеросклероза.

1. Плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, плоды аронии черноплодной — 15 г, плоды земляники лесной — 15 г

Две столовые ложки сбора залить 500 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

2. Луковица чеснока посевного — 50 г, трава омелы белой — 25 г, цветки боярышника кроваво-красного — 25 г

Одну чайную ложку сбора залить стаканом кипятка и оставить на ночь. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

3. Трава тысячелистника обыкновенного — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, трава омелы белой — 15 г, листья барвинка малого — 15 г

10 г сбора залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить и долить настой кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в течение дня в несколько приемов.

4. Корни одуванчика — 10 г, корневище пырея —10 г, листья и корни лапчатки — 10 г, трава тысячелистника — 10 г

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить по 3/4 стакана перед завтраком.

5. Цветки боярышника кроваво-красного — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, листья барвинка малого — 10 г, трава донника лекарственного — 10 г, плоды шиповника коричного — 10 г, цветки каштана конского — 10 г, плоды малины обыкновенной — 10 г

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

6. *Плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, плоды аронии черноплодной — 15 г, листья брусники обыкновенной — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, трава пустырника пятилопастного — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, слоевища морской капусты — 10 г, рыльца кукурузы обыкновенной — 10 г, кора крушины ломкой — 10 г*

   10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды.

7. *Плоды шиповника коричного — 15 г, трава сушеницы болотной — 10 г, листья березы повислой — 10 г, трава мяты перечной — 10 г, плоды моркови посевной — 10 г, корень элеутерококка колючего — 15 г, плоды и листья кассии остролистной — 10 г, трава почечного чая — 10 г, корни лопуха большого — 10 г*

   Приготовить и применять как сбор 6.

Рецепты, имеющие более узкое применение для лечения вызываемых атеросклерозом заболеваний сердца и сосудов головного мозга, можно найти в статьях “Стенокардия”, “Головокружение”, “Инсульт”, “Сердечно-сосудистые расстройства”.

АФТЫ

Заболевание слизистой оболочки ротовой полости, выражающееся в появлении на ней, чаще всего на кончике и краю языка, реже на деснах, под языком и даже в гортани, пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью; пузырьки эти лопаются и оставляют после себя характерные болезненные изъязвления. Заболевание может быть хроническим.

Афты развиваются как самостоятельное заболевание (возбудитель окончательно не установлен) или как осложнение других острых заболеваний, особенно желудочно-кишечных. Особую форму представляет хронический рецидивирующий (повторяющийся) афтозный стоматит (см. статью “Стоматит”).

Для облегчения заживления язвочек полезно смазывание и полоскание рта вяжущими и прижигающими средствами. От язвочек легко избавиться, осторожно смазав их при помощи кисточки 2—3%-ным раствором ляписа. Обычно достаточно бывает смазать два раза с промежутком в один день. Можно просто по-

лоскать рот несколько раз в день очень горячей водой (только не обжечься!). От этого полоскания язвочки хорошо заживают.

В целях профилактики людям, склонным к этому заболеванию, рекомендуется полоскать рот слабым раствором квасцов два раза в неделю, а также полоскать рот после каждого приема пищи раствором следующего состава: соль (85 г), сода (85 г), мочевина (2,5 г).

В качестве антисептических и ускоряющих заживление язвочек рекомендуется полоскать рот следующими препаратами лекарственных растений.

1. Настой цветов бузины черной

Одна столовая ложка высушенных соцветий на стакан кипятка. Можно использовать также и настой из высушенных ягод (приготовляется так же). Применяется как слабое дезинфицирующее средство.

2. Настой травы зверобоя продырявленного

2—3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка. Применяется как антисептическое, антибактериальное средство, стимулирующее регенерацию тканей.

3. Настой плодов земляники лесной

Две столовые ложки плодов на стакан кипятка.

4. Отвар корней и корневищ девясила высокого

100 г сырья на 4 стакана воды.

5. Настой травы чабреца

1—2 столовые ложки травы на стакан кипятка.

6. Отвар соцветий календулы лекарственной (ноготки)

Одну столовую ложку соцветий залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Применяется как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство.

7. Отвар листьев иван-чая узколистного

15 г сухих листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Применяется как сильное противовоспалительное средство.

8. Настой соцветий ромашки аптечной

15—20 г соцветий на стакан воды, в настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применяется как противовоспалительное и антисептическое средство.

9. Отвар травы синеголовника плосколистного (успокойная трава, синий чертополох) или настойка этого растения (столовая ложка травы на стакан водки).

БЕЛЬМО

Стойкое помутнение роговой оболочки глаза, представляющее собой рубцовую ткань, которая развивается чаще всего в результате различных воспалительных процессов в роговице и ее травм какими-либо попавшими в глаз твердыми частицами. В зависимости от расположения и плотности может резко снизить зрение или не оказывать на него никакого влияния. Обычно бельмо не поддается лекарственному лечению, но возможно его хирургическое лечение.

Три народных средства, применяемых при образовании на глазу бельма.

1. *Примочка из настоя травы очанки*

   Этот же настой можно также пить ежедневно или просто съедать порошок этой травы (беря на столовую ложку воды порошок на кончике ножа). Когда краснота в глазу пройдет, то начать вдувать в глаз сахарную пудру. Надо вдувать понемногу, но каждый день. Лечение нужно проводить продолжительное время. Если при вдувании появится краснота, то надо временно прекратить лечение, пока она пройдет, а потом опять вдувать. Беспокоиться о том, что при этом раздражении может появиться много слез — нечего, так как слезы являются сильным средством против гнилостных бактерий. Сама природа, наполняя глаза слезами во время ранения их, дает средство против могущих попасть в это время в глаза вредных бактерий.

2. ***Взять свежий, только что испеченный ржаной хлеб, вырезать в хлебе сверху дырку по диаметру стакана и поставить в нее стакан дном кверху, очень плотно прижав. На стакане образуются внутри капли, которые и надо закапывать в больной глаз каждый день. Бельмо постепенно исчезнет.***

3. ***Сок лука репчатого, смешанный с медом, является хорошим средством для предотвращения развития бельма на глазу.***

БЕССОННИЦА

Чаще всего бессонница выражается в том, что человек долго не может уснуть или пробуждение наступает значительно раньше обычного срока, а сон в продолжение ночи несколько раз прерывается на длительное время; в других случаях сон может быть длительным, но недостаточно глубоким.

Эпизодически бессонница может быть и у здоровых людей при переутомлении или психическом возбуждении. У людей с повышенной нервной возбудимостью нарушение сна вызывают даже самые ничтожные причины. Бессонница может быть длительной, изнуряющей, когда неглубокий сон сопровождается яркими сновидениями, иногда кошмарного характера. Она может вызываться также различными заболеваниями общего характера, сопровождающимися расстройством кровообращения или нервной системы, приступами кашля, одышки и т.п.

Особенно часто страдают бессонницей люди, постоянно занимающиеся умственным трудом. Многие из них нерационально перенапрягают силы, переутомляются. Среди них немало любителей искусственно взбадривать себя чаем и кофе повышенной концентрации. Но это избавляет от усталости лишь на время, утомление при этом не снимается и продолжает возрастать. Чтобы не испытывать нервной бессонницы, надо избегать по вечерам напряженной умственной работы и занятий, возбуждающих нервную систему.

Домашние средства борьбы с бессонницей для здоровых, но легко возбудимых людей сводятся, прежде всего, к соблюдению правильного режима сна и несложным успокоительным процедурам перед сном. При затяжной бессоннице, наряду с лечением, назначаемым врачом, рекомендуется систематический прием в течение определенного времени некоторых простых натуральных средств народной медицины.

Для предупреждения возникновения бессонницы следует ложиться и вставать в одни и те же часы, соблюдая естественный для организма биологический ритм. Лучше всего рано ложиться и рано вставать.

Самое лучшее средство от бессонницы — диета из сырых овощей, фруктов и соков из них. Ужин непременно должен быть ранним и не слишком обильным, он должен включать лишь легкую пищу. Перед сном полезно пройтись с полчаса на свежем воздухе. На ночь полезно выпить стакан горячей сладкой воды или молока. На Кавказе против бессонницы пьют перед сном

2 стакана козьего молока. Лук, потребляемый перед сном в значительном количестве, создает хороший, крепкий сон.

Способствует хорошему сну выполнение перед сном общего массажа или прием в течение получаса теплой ванны, хотя бы только для ног (можно заменить ее горячей грелкой к ногам). Впрочем, по мнению некоторых знахарей, спокойному сну помогает не теплая, а холодная сидячая ванна в течение 3—4 минут.

При длительной изнуряющей бессоннице можно рекомендовать несколько несложных лечебных процедур и советов.

1. *Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый хрен к икрам ног. Одновременно рекомендуется пить огуречный рассол с медом, который к тому же хорошо слабит (одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола).*
2. *Смазать перед сном виски лавандовым маслом или накапать 3—5 капель лаванды на кусок сахара и сосать перед сном.*
3. *Привязать на лоб в тряпке чистую глину, размешанную в простокваше.*
4. *Утром, в обед и перед сном накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока или глины.*
5. *Поставить на заднюю часть шеи и затылок штук 15 медицинских пиявок.*

Лечение пиявками особенно благотворно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в тепловатой воде (по колено) не более пяти минут.

Из народных средств, использующих неожиданно простые и легко доступные растения, можно привести следующие.

1. *Настой листьев салата посевного*

Одну столовую ложку измельченных свежих листьев залить стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

2. *Отвар корнеплода репы огородной*

Две столовые ложки измельченного корнеплода залить стаканом воды и варить 15 минут. Пить по 1/4 стакана в день или по стакану на ночь.

Можно применять таким же образом кипяченый сок репы.

3. *Настой корня сельдерея пахучего*

34 г корня залить литром холодной предварительно прокипяченной и остуженной воды и настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза

в день. Применяется как средство, углубляющее сон и увеличивающее его продолжительность.

4. *Настой плодов укропа огородного*

Одну столовую ложку плодов настоять в 1,5 стакана кипятка (суточная доза). Вместо плодов можно взять измельченную траву в том же количестве.

5. *Настойка овса посевного (обыкновенного)*

Спиртовая настойка зеленых растений овса является тонизирующим и общеукрепляющим средством, показанным при переутомлении и бессоннице.

6. *Отвар корня бузины сибирской*

Одну столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке.

7. *Настой плодов боярышника кроваво-красного*

Две столовые ложки сухих мелко растертых плодов залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в 3 приема минут за 30 до еды. Применяется при бессоннице, особенно у людей с больным сердцем.

8. *Пить маковое молоко шесть раз в день по 1 винной стопке.*

Средства, рекомендуемые при **бессоннице нервного происхождения:**

1. *Настой травы кипрея узколистного (иван-чай)*

Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка и оставить в термосе на 6 часов. Пить равными дозами 3—4 раза в день при неврастении, бессоннице, головной боли.

2. *Настой корневищ и корней дягиля низбегающего (медвежья пучка)*

Одну чайную ложку корневищ и корня настоять в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при бессоннице и нервном истощении.

3. *Отвар корня бузины красной*

Одну столовую ложку измельченного корня заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить.

4. *Настой и отвар травы синеголовника плосколистного (успокойная трава, синий чертополох) применяют при бессоннице и ночных кошмарах.*

5. *Настой зерен кубышки желтой*

60 г сушеных зерен растереть в порошок, заварить кипятком, настаивать 20 минут. Выпить в 2 приема в течение дня. Применяется при бессоннице и расстройстве нервной системы.

6. Лист мяты перечной — 30 г, трава пустырника пятилопастного — 30 г, корневище валерианы лекарственной — 20 г, шишки хмеля обыкновенного — 20 г

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить, сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

7. Настойка корня пиона уклоняющегося (марьин корень)

10%-ную спиртовую настойку корня применяют как успокаивающее средство при бессоннице по 30—40 капель 3 раза в день. Курс лечения 30 дней (вызывает некоторое повышение кислотности желудочного сока).

Для приготовления настойки можно использовать также и листья пиона, но действие их слабее.

8. При бессоннице можно также пользоваться напитком из семени укропа, отваренным на кагоре или портвейне. 50 г семени варят на малом огне в 0,5 л вина. Принимают перед сном по 50—60 мл.

Можно привести для сведения пару симпатических средств от бессонницы, применяемых в знахарской практике.

1. Положить на ночь под подушку горсть хмеля или березовый веник.

2. Для человека с чрезмерно расстроенной нервной системой, когда он, несмотря на все принимаемые меры, не спит продолжительное время, сделать всю постель из черного материала — простыню, наволочки, одеяло, ночную рубашку — все черное. А если возможно, то выкрасить даже в черную краску (но не масляную) стены его комнаты. Это дает удивительные результаты: спокойно засыпают люди, месяцами страдающие упорной бессонницей.

И еще один, вполне реальный совет для страдающих постоянной бессонницей: не допускайте к себе навязчивую мысль, что вам не заснуть, несмотря ни на какие старания. Такая мысль целиком завладеет вниманием и действительно помешает заснуть. Известный в свое время специалист по нервным болезням профессор Пьер Дюбуа верно подметил: не надо охотиться за сном — стоит только приняться за ловлю его, как он улетает быстрее птицы.

Помимо приведенных в этой статье можно использовать также рецепты успокоительных чаев, приведенные в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

БЕШЕНСТВО (водобоязнь)

Острое инфекционное заболевание человека и животных, характеризующееся поражением центральной нервной системы. Возбуждающий заболевание вирус находится в клетках центральной нервной системы и в слюне бешеного животного. Инфекция передается другому животному или человеку при укусе или при попадании слюны больного на поврежденную кожу или слизистые оболочки глаз, носа, губ. К бешенству восприимчивы все теплокровные животные, включая и птиц; для человека наиболее опасны собаки, которые болеют бешенством чаще других животных.

Характерные признаки бешенства у собак появляются по окончании инкубационного (скрытого) периода, который длится 3—6 недель, но иногда уже через несколько дней. Вирус появляется в слюне еще до обнаружения признаков заболевания. Заболевшее животное становится беспокойным, пугливым, прячется в темное место, перестает есть; затем наступает период возбуждения с приступами судорог. Собаки глотают несъедобные предметы (палки, тряпки и пр.), кусаются, не могут пить воды из-за спазм в горле. Голос становится хриплым, из открытой пасти обильно течет слюна. В этом периоде они резко агрессивны и поэтому особенно опасны. В последней стадии болезни развиваются параличи, смерть животного наступает на пятый—седьмой день.

У человека заболевание начинается после инкубационного периода, который может продолжаться от 8—9 дней до нескольких месяцев (в среднем 40—50 дней). Продолжительность его зависит от количества внесенного вируса и места укуса. Чем ближе оно к центральной нервной системе (голова, лицо, руки), тем укус опаснее.

Первые признаки заболевания появляются за 1—2 дня до окончания инкубационного периода. Появляются боли в месте укуса (даже зажившего), раздражительность, тревожный сон с кошмарами, чувство страха. Затем после незначительного повышения температуры (0,5—2°) наступает резкая раздражительность, сердцебиение, расстройство дыхания. Даже незначительные раздражения (слуховые, зрительные, дуновение ветра и т.п.) могут вызвать болезненные спазмы. Характерно затруднение при глотании жидкости вследствие мучительных судорог глотательных мышц (отсюда второе название болезни — водобоязнь). Психическое состояние больного тяжелое: бред, галлюцинации, припад-

3 Зак. 1912

ки ярости. Период возбуждения продолжается 2—3 дня и переходит в паралич, от которого больной умирает.

Принимая во внимание опасность этого заболевания, при любом случае укуса человека животным или попадании на кожу слюны бешеного животного необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью и получить направление в ближайшую санитарно-эпидемиологическую станцию для проведения прививок, предупреждающих развитие болезни в случае заражения. В момент укуса животное может не иметь внешних признаков заболевания, поэтому большинство укусов следует считать опасным в смысле заражения бешенством. После прививки иммунитет сохраняется в течение около полугода. Лицам, подвергшимся прививкам, строго воспрещается употребление в течение 6 месяцев спиртных напитков, им необходимо также избегать переутомления, охлаждения и перегревания.

При оказании первой помощи человеку, укушенному животными (особенно подозреваемыми в бешенстве), необходимо следовать двум следующим правилам:

1. *Не следует останавливать кровотечение из раны от укуса, наоборот, надо вытянуть как можно больше крови, так как с ней выходит яд. Кожу вокруг раны необходимо несколько раз широко обработать дезинфицирующим раствором (настойкой йода, раствором марганцовки, винным спиртом и др.). В народной медицине считается, что для усиления кровотечения рану сделать больше посредством кругового разреза, который провести на расстоянии одного сантиметра от раны. Если это почему-либо неудобно сделать, то поставить на рану банку или толстый стакан (как ставят медицинские банки на спину при простуде). Можно долго поливать рану тепловатой водой для усиления кровотечения, а потом промыть ее раствором сулемы или марганцовки.*

2. *Для обезвреживания вируса необходимо прижечь место укуса каленым железом, ляписом, йодом и др. (при высокой температуре вирус погибает). Прижигая рану железным предметом, нужно аккуратно обложить ее мокрой тканью, чтобы не повредить здорового места. В крайнем случае можно положить на ранку кристалл карболовой кислоты или марганца и завязать. Кристалл должен выесть зараженное место. Указанные меры первой помощи не исключают необходимости срочно обратиться к врачу.*

Официальная медицина не располагает эффективными методами лечения бешенства. Тем не менее в народной практике известны следующие средства, успешно применяемые при этом заболевании:

1. Порошок корня шильника водяного (собачьей кислицы)

Похожие на луковицу корешки этого растения собирают в августе и хранят в сушеном виде в стеклянных банках. При укусе надо истолочь в порошок один большой или два маленьких корешка, посыпать на хлеб, намазанный коровьим маслом и съесть. Так делать 2—3 дня или больше, смотря каким был укус. Помогает как профилактическое средство после укуса и даже после начала заболевания.

2. Порошок корня молочая кипарисового

Корень кипарисового молочая — старинное средство, которым более ста лет тому назад пользовались в России и Монголии, но теперь забытое.

Кипарисовый молочай растет по полевым залежам, по насыпям, около канав и по пустопорожним местам, но не на лугах, где есть похожий на него молочай. Корень собирается в мае и сентябре, в первые дни полнолуния. Выкопав растение с корнем, последний моют в воде, чтобы очистить его от земли. После этого растение кладут где-нибудь в тени, чтобы оно завяло, а потом молодые корешки срезают и сушат в печке настолько теплой, чтобы корень совершенно высох, но не прижарился.

Сухой корень толкут в ступе, прикрывая последнюю полотном, чтобы пыль от корня не попала в глаза или нос. После толчения порошок просеивается через сито. От попавшей в нос пыли чувствуется неприятная теплота, но это ощущение безвредно и скоро проходит.

Порошок хранят хорошо закупоренным в стеклянной банке с притертой пробкой с мая до сентября, либо с сентября до мая так, чтобы для внутреннего применения всегда иметь свежий порошок. Залежавшийся порошок либо уже не имеет такой целебной силы, либо может совсем утратить свои лечебные свойства.

Сбор растений надо производить точно в указанные сроки. Сборы в другое время дают средство слабой целебной силы, и пользоваться материалом неправильных сборов не рекомендуется.

Укушенному бешеным животным взрослому человеку дают 4 грамма порошка в 1/2 рюмки суровца (разновидность кваса, приготовляемого из пшеничных отрубей).*

---

* Способ приготовления суровца: в пропаренную кадку насыпать не менее 10 фунтов пшеничных отрубей и залить таким количеством кипятка, чтобы отруби были покрыты. Кадку накрыть крышкой и поставить в теплое место. Через 3—4 дня отруби осядут на дно. Сцедить полученный таким образом квас, не оставляя его стоять с отрубями дольше, иначе он прогоркнет.

Если больной после приема лекарства чувствует лихорадочное состояние, небольшое головокружение, тошноту, а иногда и расстройство желудка, но без боли, то лекарство подействовало и опасность миновала. Следующий за ним и последний прием надо осуществить в первый день первого новолуния.

Если же указанных признаков не наблюдается, то нужно повторить прием через шесть часов. Если реакции организма опять нет, принять лекарство еще раз на следующий день, а последний, четвертый раз выпить эту смесь в первый день первого новолуния.

В том случае, если у больного уже проявились признаки водобоязни и вид воды и блестящих предметов, а следовательно, и стеклянной рюмки больному неприятен, то лекарство с суровцем дают в темной деревянной или глиняной чашечке. В таком случае нужно сначала налить в чашечку суровца, а затем насыпать сверху порошка и дать больному выпить.

Если во время приема лекарства при прикосновении жидкости к горлу происходят спазмы, то прибегают к приемам порошка в хлебных пилюлях. Порошок закатывают в две—три пилюли, сделанные из мякиша ржаного хлеба, которые больной должен проглотить за один раз.

Если лекарство не подействовало с первого раза, приемы повторяют с промежутком в шесть часов до трех раз. Последний прием порошка надо обязательно приурочить к первому дню первого новолуния.

Даже если водобоязнь достигла своего полного развития и лечение молочаем начато как будто поздно, не все еще потеряно. Нужно немедленно вскипятить суровец, налить его полрюмки, всыпать в нее дозу порошка, размешать, чем-нибудь накрыть, остудить и дать выпить больному. В таком случае надо пользоваться моментом, когда спазмы в горле отходят. Если они повторяются непрерывно, надо напитать отваром мякиш ржаного хлеба, стараясь, чтобы в него вошло все количество жидкости, и дать проглотить больному.

Детям порошок дают в меньших количествах, чем взрослому, сообразуясь с возрастом и физическим состоянием больного.

Следует помнить, что не только укушенным, но и тем, кто за ними ухаживает или прикасался к ним, особенно если у таких людей на теле есть ранки или царапины, тоже хорошо для профилактики принять порошок.

Это забытое средство рекомендуется в старинных источниках как исключительно эффективное, помогающее даже при уже развившейся болезни. Еще одно его полезное каче-

*ство состоит в том, что оно может применяться и для лечения заболевших бешенством домашних животных (собак, коров, волов, лошадей)**.*

3. *Еще одно знахарское средство состоит в следующем: нужно убить укусившее человека бешеное животное и съесть в сыром виде его мозг или печенку или же и то, и другое.*

БЛУЖДАЮЩАЯ ПОЧКА

Заболевание, выражающееся в ненормальной подвижности, опущении почки; может возникнуть вследствие повышенной физической нагрузки, травмы, сильного кашля, большого исхудания, повышения внутрибрюшного давления, связанного с расслаблением передней брюшной стенки (например, у женщин после многократных родов). У женщин блуждающая почка встречается чаще, чем у мужчин. Блуждающая почка не всегда вызывает болезненные явления; чаще же возникают тупые боли в пояснице, усиливающиеся при движении и стихающие в лежачем положении. Характерны тошнота, чувство давления под ложечкой, запоры, поносы, ощущение постороннего тела в подреберьи, расстройства нервной системы.

Основным видом лечения является ношение почечного бандажа. Рекомендуется усиленное питание (почка покроется жиром и станет неподвижной). Полезно ежедневно лежать часа по три (можно с промежутком), держа на животе груз (песок) весом 5—7 фунтов. При сильных болях класть на подреберье припарки.

---

* Собакам крупных пород старше года давать натощак три дня подряд по пять граммов порошка в небольшом количестве какой-либо пищи, а последний прием в первый день новолуния. Взрослым собакам маленьких пород и щенкам давать порошка меньше, сообразуясь с ростом и силой животного. Наиболее крупным собакам давать по восемь граммов порошка. Лошадям, коровам и волам давать по тридцать граммов порошка три дня подряд натощак в мякише ржаного хлеба, а четвертый прием должен быть в первый день первого новолуния. Если лечение животных начато поздно, т.е. когда уже есть признаки водобоязни, то животное осторожно (чтобы не покусало) сваливают с ног, связывают его, насильно вводят в горло мякиш ржаного хлеба, пропитанного отваром с порошком. Раны от зубов больного животного, царапины или следы прикосновения зубов нужно в течение трех дней, по четыре раза в сутки, обмывать отваром порошка: полная чайная ложка порошка, вскипяченная в стакане суровца. Когда отвар остынет, его нужно процедить, а перед употреблением подогреть снова. По прошествии трех дней раны начнуть гноиться. Тогда их утром и вечером промывают теплым отваром ромашки с очищенной карболкой: на стакан ромашки 10—15 капель карболки. Затем раны смазывают вазелином. Так делают до полного их заживления.

БРОНХИТ

Воспалительное заболевание бронхов (см. рис. 1 в приложении IV) с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Острая форма бронхита возникает обычно в результате инфекции и часто сопровождается заболеванием верхних дыхательных путей. Возникновению его способствует ослабление организма, охлаждение тела и пр. Обычно ему предшествует насморк, охриплость, щекотание в горле. Затем появляется сухой кашель, слабость, боли в спине и конечностях. Тяжелая форма заболевания сопровождается повышением температуры, одышкой. Хроническая форма бронхита поражает бронхи и легкие более глубоко и всегда сопровождается кашлем, иногда приступообразным, "надсадным", с выделением слизисто-гнойной мокроты; в более поздних стадиях появляется одышка, синюшность лица и конечностей.

К числу домашних средств, облегчающих течение болезни, относятся, прежде всего, потогонные, жаропонижающие и отхаркивающие средства.

Прежде всего, надо дать больному пропотеть, для этого ему следует выпить 3—4 чашки отвара каких-нибудь потогонных трав: шалфея, мяты, липового цвета, бузины или имбиря с медом. Конечно, очень эффективен как потогонное средство чай с добавлением плодов малины (сухих или мороженых, но не варенья). Сборы для приготовления потогонных чаев приведены в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных трав".

В начальной стадии заболевания для облегчения отделения вязкой мокроты при сухом кашле можно пить молочную сыворотку в теплом виде. За неимением ее, принимать несколько раз в день по две столовых ложки отвара семян аниса с медом. На отвар надо взять неполную столовую ложку аниса, одну чайную ложку меда, щепотку питьевой соды, стакан воды. Полезно также сосать время от времени каплю миндального масла на сахаре. Хорошим отхаркивающим средством служит сок репчатого лука.

Если, несмотря на принятые меры, болезнь усиливается, появился жар, кашель стал глубже, то на грудь, ближе к горлу, а также на икры ног следует поставить горчичники и держать их, пока не начнет жечь. Если нет готовых горчичников или сухой горчицы, смочить тряпку скипидаром (очищенным или неочищенным), хорошо выжать и положить на указанные места минут на 15, не больше. Если нет скипидара, то заменить его тертым хреном. Можно также использовать горец перечный (водяной пе-

рец). Это растение применялось в лечебных целях еще в Древней Греции. Знаменитый средневековый естествоиспытатель, философ и врач Парацельс (1493—1541) рекомендовал компрессы из горца перечного как средство, которым можно заменить горчичники.

Вместо чая или кофе больному рекомендуется пить горячее молоко с медом и щепоткой соды, только мед надо предварительно прокипятить, так как некипяченый только усиливает кашель. Вечером же пить вместо чая горячий отвар потогонных трав.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения бронхита:

1. *Один стакан свежего сока моркови посевной смешать с несколькими ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.*

2. *Настой травы хвоща полевого*

   Одну столовую ложку измельченной травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2—3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

3. *Отвар почек сосны обыкновенной*

   Одну чайную ложку почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде, настаивать 2 часа. Выпить в три приема в течение дня.

4. *Настой травы маргаритки многолетней*

   Две чайные ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытом сосуде 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

5. *Влить стакан молока в эмалированную посуду (другая не подходит!) и всыпать столовую ложку сухой травы шалфея. Закрыть крышкой, вскипятить на слабом огне, остудить и процедить. Снова вскипятить, закрыв крышкой. Пить перед сном в горячем виде. Остерегаться сквозняков!*

6. *Трава иван-чая — 10 г, трава багульника — 10 г, трава тысячелистника — 10 г, листья мать-и-мачехи — 10 г*

   Настой сбора принимать при бронхите по 1 столовой ложке 3 раза в день.

7. *Настой плодов тмина обыкновенного*

   2—3 чайные ложки плодов на стакан кипятка — суточная доза. Применяется при воспалительных процессах в бронхах и легких.

8. *Отвар корневища с корнями первоцвета весеннего*

   Одну столовую ложку сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать в течение 30 минут на ки-

пящей водяной бане, периодически помешивая. Охладить при комнатной температуре 30 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. Применяют при хронической форме бронхита.

9. *Настой корней алтея лекарственного*

6 г измельченных до порошка корней залить 200 мл холодной воды, настаивать 8—10 часов. Применяется при острых и хронических бронхитах.

10. *Настой корней и корневищ девясила высокого*

Две чайные ложки сырья залить в термосе стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как сильное отхаркивающее средство при хронических бронхитах.

Можно применять также и отвар корней и корневищ девясила: столовую ложку сырья залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение всего дня.

При заболеваниях почек и беременности девясил противопоказан!

Когда бронхит принимает хроническую форму, т.е. жара нет, но остался упорный затяжной кашель, который мучает особенно сильно по утрам, состояние можно облегчить следующими отхаркивающими средствами.

1. *Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать литр этого сока с 400 г жидкого меда и пить по две столовые ложки перед едой и вечером перед сном.*

2. *Рецепт для детей: нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Давать по две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.*

3. *Мать-и-мачеха — 2 части, трава душицы — 1 часть, цветки ромашки аптечной —2 части*

Две столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, в течение 5—6 часов и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

4. *Трава багульника — 4 части, почки березовые — 1 часть, трава душицы — 2 части, листья крапивы двудомной — 1 часть*

Две столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, кипятить 10 минут. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана в день после еды.

5. Настой исландского "мха"

Исландский "мох" — лишайник, неправильно называемый мхом. Положить чайную ложку "мха" в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен выпить одну чашку этого настоя вечером перед сном. Пить его надо только горячим, как только можно терпеть. Средство горьковатое, поэтому можно добавить меда. Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но обычно для полного выздоровления требуется от одного до трех месяцев.

Есть еще один рецепт с использованием исландского "мха": одну столовую ложку "мха" обварить двумя чашками кипятка и дать разбухнуть, чтобы получилась слизь (студень). В этом виде и употреблять очень горячим, лучше на ночь уже в постели.

6. Вскипятить 1,5 л воды и в кипящую воду положить 400 г любых отрубей. Затем дать немного остыть, процедить и пить горячим в течение дня вместо чая, супа и др. жидкости. Для улучшения вкуса можно добавить жженый сахар (белый сахар или мед в данном случае не рекомендуются). Это популярное сербско-македонское средство от бронхита и потери голоса.

7. Две столовые ложки свежего сливочного масла, два желтка, одну чайную ложку муки и две чайные ложки меда тщательно перемешать. Принимать 4—5 раз в день до еды.

8. Бронхит с успехом лечится свиным "здором" (нутряным салом с кишок, имеющим вид сетки). Положить сало в посуду и поставить в теплую, но не горячую духовку или на очень слабый огонь. Растопленное сало слить и охладить. На стакан молока положить десертную ложку и пить. Для втирания надо смешивать сало со скипидаром и растирать этой смесью грудь досуха.

9. В поллитровую бутылку вина положить 4 больших листа алоэ и настаивать четыре дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

10. В Ярославской губернии длительный кашель и бронхит тоже лечили алоэ. Готовили лекарство так:

300 г меда, полстакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень медленном огне 2 часа. Остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Лекарство часто назначалось детям.

11. Сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (не соленое) — 100 г, мед чистый (пчелиный) — 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) — 50 г. Прини-

мать смесь по 1 столовой ложке в стакане горячего молока 2 раза в день.

12. *Мед (желательно липовый) — 1300 г, мелко нарубленные листья алоэ — один стакан, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Перед приготовлением промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно от этого, в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет. Прокипятить 1—2 минуты. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать и разлить в две бутылки, добавив поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.*

Примечание

Препараты из алоэ не рекомендуется принимать при маточных кровотечениях, так как столетник вызывает прилив крови к органам малого таза. При беременности, особенно при больших сроках, алоэ следует применять с осторожностью.

Нектар из алоэ можно готовить заранее, осенью, перед наступлением холодной погоды, он долго не портится в холодильнике. Хорошо принимать нектар из алоэ как превентивную меру весной, осенью и во время эпидемии гриппа для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям.

Помимо лекарственных средств, указанных в этом разделе, для лечения сопровождающих бронхит насморка и кашля могут быть полезны рекомендации, включенные в описание этих заболеваний. Кроме того, можно использовать рецепты грудных чаев, включенных в приложение II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НА НОГАХ

Одно из наиболее распространенных заболеваний вен. Выражается в потере венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в отдельных местах значительно расширяются, образуя так называемые "узлы". Скорость тока крови в расширенных венах замедляется, что нередко ведет к образованию в них тромбов (тромбофлебит). Развитию варикозного расширения вен на ногах способствует затруднение оттока крови вследствие тромбоза вен, длительного пребывание на ногах, связанного с профессией, ношения круглых резиновых подвязок и т.п.

Заболевание развивается постепенно, преимущественно поражаются подкожные вены. Расширенные вены просвечивают либо набухают под кожей в виде извитых тяжей или узлов. В процессе развития болезни в этих местах на коже появляются темно-коричневые и бурые пятна. Нарушение питания кожи может привести со временем к возникновению трофических язв. Варикозное расширение вен часто сопровождается отеками конечностей, появляющимися к концу дня. Ощущается утомление ног при ходьбе.

Чтобы предупредить развитие осложнений, необходимо настойчиво проводить профилактические мероприятия. Аккуратно выполнять советы врача. Прежде всего нужно устранить все, что мешает нормальному кровообращению. Если по характеру работы приходится долго сидеть, больной ноге нужно придать горизонтальное положение. Целесообразно каждые 1,5 часа немного походить или 10—15 раз подняться на носки. После работы лучший отдых для ног — медленная, спокойная прогулка на небольшие расстояния.

Хороший лечебный эффект дает бинтование эластичным бинтом. Бинт следует накладывать утром, не вставая с постели, на слегка приподнятую ногу, стопа должна быть поднята под прямым углом к голени. Бинтовать начинают от основания пальцев стопы, бинтуют до нижней трети бедра или до колена, оставив пятку открытой. Вместо бинта можно использовать эластичный чулок. Полезно заниматься лечебной физкультурой.

Для лечения расширенных вен можно воспользоваться следующими средствами народной медицины, предназначенными для употребления внутрь.

1. Настойка травы руты душистой

100 г сухой измельченной травы залить 0,5 л водки и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 10 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

2. Настой листьев лещины обыкновенной (орешник)

Листья необходимо собирать в мае. Две столовые ложки листьев залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

3. Отвар коры лещины обыкновенной (орешник)

Одну столовую ложку измельченной коры залить 500 мл кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

4. Отвар шишек хмеля обыкновенного

Одну столовую ложку шишек размельчить, залить стаканом кипятка и нагреть на водяной бане 15 минут. Отвар пить по 3 стакана до еды; так как хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в два приема перед сном. Марлю, смоченную отваром хмеля, полезно прикладывать на участки ног с расширенными венами.

5. Настойка цветков или плодов каштана конского

50 г цветков или плодов каштана на 0,5 л водки. Настоять 2 недели в теплом, темном месте, взбалтывая ежедневно. Принимать по 30—40 капель 3—4 раза в течение 3—4 недель. Для лечения расширения вен и геморроя иногда употребляют также и свежий сок из цветков каштана (принимать по 25—30 капель 2 раза в день).

Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен.

6. Плоды каштана конского — 20 г, кора березы пушистой — 20 г, кора дуба обыкновенного — 20 г, слоевище "мха" исландского — 50 г, трава хвоща полевого — 50 г, трава астрагала сладколистного —100 г, корень ежевики сизой — 100 г, корень ревеня тангутского — 30 г, цветки бессмертника песчаного — 30 г

Две столовые ложки смеси варить 5 минут в 2 стаканах кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день при варикозном дерматите. Одновременно полезно делать местные ванны из отвара корневищ мужского папоротника.

7. Отвар листьев гинкго двулопастного

15 г сухих измельченных листьев залить стаканом воды, варить 3 минуты, настаивать 10 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Далее приводится несколько рекомендаций по лечению варикозного расширения вен некоторыми наружными средствами.

1. Отвар коры ивы белой (ветла, ракита)

Две столовые ложки измельченной коры залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и кипятить 15—20 минут на слабом огне. Применяется для ножных ванн (до колена) при болях в ногах у лиц, страдающих варикозным расширением вен, и при мышечной усталости. Продолжительность ванны — полчаса. После ванны надевают на ноги бандаж или резиновые эластичные чулки и отдыхают.

Для этой ванны можно использовать также смесь коры ивы с корой дуба.

2. Трава полыни серебристой

Только что сорванные листья и цветочные головки полыни тщательно растереть в ступке. Столовую ложку полученной кашицы соединить с таким же количеством кислого молока. Размешать как следует и нанести ровным слоем на марлю, которую затем наложить на участки с расширенными венами. Лечение проводить в течение 3—4 дней. Через несколько дней можно повторить его.

3. Трава папоротника мужского

Истолочь наземную часть только что сорванного папоротника в кашицу. Смешать столовую ложку кашицы с таким же количеством кислого молока. Дальше действовать как в рецепте 2.

4. Помимо лекарственных трав для лечения расширенных вен можно использовать хорошо созревший помидор. Разрезать его на дольки и приложить их к расширенным венам. Через 3—4 часа заменить ломтики свежими.

Эти три рецепта болгарской народной медицины (2, 3 и 4) можно использовать последовательно один за другим, особенно в тяжелых случаях.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

От всех венерических болезней надо обязательно лечиться у врачей-специалистов, для чего теперь имеются эффективные средства. Но признаки этих остро инфекционных болезней дол-

жен знать каждый, чтобы вовремя принять меры, не заразить других и помочь самому себе в излечении.

Есть три вида венерических болезней: гонорея (триппер, перелой), мягкий шанкр (мягкая язва) и сифилис.

Гонорея у женщин начинается воспалением мочеиспускательного канала или захватывает половые органы. Острое заболевание проходит 5—10 дней, хроническое же тянется годами и излечивается труднее. Признаками болезни являются тягучие боли в низу живота, гнойные истечения, отвратительный запах, частые позывы к мочеиспусканию, рези. До оказания врачебной помощи необходимы покой и диета (вегетарианская пища, много чая). Внутренние средства назначаются врачом. На ночь очень хорошо прикладывать на наружные половые органы примочки из свинцовой воды (чайная ложка на 1/2 стакана чистой воды). Спиртных напитков употреблять нельзя. После заболевания триппером, если тяжело поражены половые органы, женщина обыкновенно не может забеременеть, остается бесплодной.

Гонорея у мужчин при современных медицинских средствах излечивается довольно быстро, но кто раз болел этой болезнью, тот легко заболевает ею снова. Такому больному до полного излечения надо меньше двигаться, избегать езды на велосипеде и верховой езды, нельзя иметь половых сношений, нельзя употреблять ничего спиртного, никаких пряностей. На яички полезно надеть суспензорий для предотвращения их отвисания. При страданиях от болезненной эрекции, при напряжении члена и воспалении его, прикладывать к нему и к мошонке ледяные компрессы. При задержке мочи пить побольше отвара петрушки и делать теплые ванны.

Мягким шанкром можно заболеть не только при сношении с больным субъектом, но также при дотрагивании до царапин на своем теле грязными руками с гноем. Болезнь эта местная и общего заражения не дает. Признаки ее заключаются в следующем: на третий день после заражения на месте проникновения инфекции начинает развиваться круглая, плоская язва с острыми краями и дном, покрытым гнойной массой. Часто при этом появляются опухоли и нагноение половых желез с прорывами гноя наружу. Язву надо хорошо обмыть раствором борной кислоты или марганца, обсушить ватой, засыпать ксероформом, сверху положить вату и завязать, немедленно показаться врачу. Если же визит к доктору почему-либо затянется, то делать перевязку 1—2 раза в день, чтобы не запускать болезни. Если опухли па-

ховые железы, то нужно полежать в постели с согревающим компрессом на опухших местах.

Сифилис — очень тяжелое хроническое заболевание, приобретенное или наследственное. Оно заражает весь организм, и нет органа, нет ткани, которые не подверглись бы при нем тем или другим изменениям. Заражение сифилисом возможно лишь при наличии ранки на коже или слизистой оболочке, через которую инфекция проникает в организм. Самое главное — это распознать сифилис в самом начале, когда больной еще мало опасен для окружающих.

Начинается сифилис так: через 2—3 недели на том месте, куда попала зараза, вскакивает характерный прыщик, вскоре превращающийся в твердую, как хрящик, язву. Вот этой твердостью сифилитическая язва сразу отличается от мягкого шанкра. Никакой боли при этом нет, и через шесть недель язва заживает, оставляет после себя желтый рубчик. При обнаружении такой твердой язвы надо немедленно обратиться к врачу-специалисту, так как через шесть недель начинается второй период болезни, самый заразительный, с высыпанием гнойных прыщей, общим недомоганием, повышением температуры.

Заразиться сифилисом можно не только при сношении с больным субъектом, но также при поцелуе с больным, через употребление общей с ним посуды, общего белья, пользование одной кроватью, через грязный унитаз и проч.

Наследственный сифилис никогда не начинается с твердой язвы, он имеет свое особое течение, начиная проявляться лишь в подростковом возрасте (14—16 лет) характерными сыпями, а затем уже начинается обычное развитие болезни. Или же дети сифилитиков рождаются уже покрытыми сыпью и гнойниками и быстро умирают. Кроме того, большая часть из тех, кто имеет в себе наследственный сифилис, становятся потом эпилептиками, алкоголиками и пр.

Лица, болевшие сифилисом и не вылечившиеся от него, рискуют дожить до третьего периода этой болезни, при котором они уже становятся для окружающих неопасными, но сами превращаются в идиотов, паралитиков, заболевают прогрессивным параличом.

Предупредительные меры против заражения сифилисом заключаются в следующем.

Мужчина должен надевать при сношении с незнакомой женщиной презерватив, а женщина после сношения с неизвестным мужчиной должна подмываться и спринцеваться хорошо насы-

щенным раствором соли, потом ополоснуть половые органы чистой водой.

Народные средства для лечения венерических заболеваний:

1. Настой побегов туи западной

20 г сухих измельченных побегов залить 1 л кипятка, настаивать 5 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день при гонорее, сифилисе.

2. Отвар травы астрагала гладколистного

20 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать до охлаждения. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день при сифилисе.

3. Настой травы колокольчика скученного

Две чайные ложки сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при сифилисе.

4. Отвар корневищ осоки песчаной

20 г сухих измельченных корневищ залить 0,8 л воды, варить в закрытой посуде до тех пор, пока вода не выкипит до половины. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день при сифилисе.

Можно использовать корневища также и в виде настоя: две чайные ложки корневищ залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить в течение дня равными порциями. Применяется при сифилисе.

5. Настой травы ломоноса виноградолистного

Одну чайную ложку измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день при венерических заболеваниях.

Свежее растение ядовито!

6. Отвар травы горичника горного

5 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, варить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день как вспомогательное средство при венерических заболеваниях.

7. Настой травы ярутки полевой

1—1,5 столовой ложки сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4—5 раз в день при венерических заболеваниях.

Порошок листьев и плодов с семенами принимают внутрь по 0,3 г 4 раза в день при этих же показаниях.

ВОДЯНКА

Накопление водяночной жидкости в подкожной клетчатке, тканях организма и его полостях вследствие нарушения нормального соотношения между притоком и оттоком тканевой жидкости. Водянка, как и отечность, — это не сама болезнь, а лишь показатель заболевания каких-либо внутренних органов. Общая форма водянки наблюдается при сердечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при поражении почек, печени (распространенная брюшная водянка), в результате голодания, при некоторых отравлениях и выражается в появлении отеков равномерно по всей подкожной клетчатке, но особенно — в более низких частях тела, преимущественно в местах с рыхлой подкожной клетчаткой. Водянка может также быть местной, возникая чаще всего вследствие сдавливания вен на каком-либо участке: в этом случае отек также имеет местный характер. Отечная кожа имеет бледный вид, она сухая, гладкая и блестящая, при сердечных отеках она бывает синюшной из-за венозного застоя.

Течение водянки зависит от вызвавшего ее заболевания, поэтому лечебные мероприятия должны быть направлены против основной болезни. Разобраться в характере водянки и в назначении правильного лечения может только врач.

Однако при лечении болезней, вызывающих водянку и отеки, всегда важно ограничение вводимой в организм жидкости и соблюдение диеты, содержащей достаточное количество белка и витаминов, но с ограничением или полным исключением поваренной соли.

Поэтому при появлении отеков полезно потреблять как можно больше овощей, фруктов и ягод, обладающих мочегонным действием, таких как: сельдерей, петрушка, спаржа, лук, чеснок, арбуз, тыква, земляника, черная смородина, виноград, а также молочные продукты, особенно кислые — кефир, простоквашу, творог.

Вместо обычного чая и напитков при водянке полезно пить настои и отвары лекарственных растений, действие которых, по опыту народных целителей, положительно сказывается на уменьшении отеков и даже может оказывать влияние на лечение основного заболевания, вызывающего водянку.

Народная медицина предлагает очень широкий ассортимент средств, облегчающих состояние больного при водянке и отечности, но пользоваться ими следует только по рекомендации и под наблюдением врача.

1. *Возможно, не очень сильным и медленно действующим, но зато всегда доступным средством является огуречный рассол. Пить его следует по 2 стакана в день. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.*

2. *Сок репчатого лука*

Две средние луковицы вечером порезать тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить так на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром сок отжать. Принимать по 2 столовые ложки в день, можно натощак. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

3. *Сок тыквы обыкновенной*

Пить по 1/2 стакана в сутки при отеках.

4. *Настой и сок корней хрена обыкновенного*

5. *Сок плодов клюквы болотной применяется при водянке как средство, стимулирующее секрецию желез желудочно-кишечного тракта.*

6. *Настой корней и плодов петрушки огородной*

Четыре чайные ложки сухих или свежих корней или растертых плодов залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 8—10 часов. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как мочегонное средство при водянке и отеках сердечного происхождения.

7. *Настой плодов тмина обыкновенного*

2—3 чайные ложки плодов на стакан кипятка — суточная доза.

8. *Настой конопляной мякины*

Пить вместо чая, однако следует заваривать этой мякины очень много и пить ее как можно больше и чаще в течение всего дня.

9. *Настой корней крапивы*

Одну чайную ложку с верхом мелко накрошенных сушеных корней, залить стаканом кипятка, настоять. Пить по две чашки в день. Средство наиболее эффективно в начальной стадии водянки, особенно брюшной.

10. *Настой цветков василька синего*

1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

11. *Настой молодых стеблей можжевельника*

Пить по чашке в день. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

12. Настой листьев морошки

Пить вместо чая или приготовлять их них отвар (взять 1 унцию листьев и 16 унций воды и кипятить, пока количество жидкости не уменьшится наполовину). Отвар пить по 1/2—1 чайной чашке через два часа.

13. Настой травы горца перечного (водяной перец)

Суточная доза — столовая ложка на два стакана кипятка.

14. Настой травы желтушника левкойного

1—2 столовые ложки травы залить стаканом кипятка. Принимать по столовой ложке 4—5 раз в день с сахаром. Применяется при водянке и отеках.

15. Настой травы хвоща полевого

Одну столовую ложку измельченной травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2—3 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5—6 раз в сутки.

16. Корни стальника — 10 г, листья березы — 20 г, плоды шиповника — 10 г

Одну столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настаивать в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут. Выпить в течение дня. Применяется при отеках.

17. Настой травы полыни и листьев агавы

Приготовить смесь одинаковой пропорции, после чего залить чайную ложку смеси стаканом кипятка. Применяется как средство, предохраняющее от водянки.

18. Настой листьев или почек березы белой

Две столовые ложки листьев или одну столовую ложку почек залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Применяется при отеках.

19. Настой веток и листьев кизильника черноплодного

Одну столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Применяется при водянке как мочегонное средство.

20. Настой или отвар плодов можжевельника обыкновенного (верес)

Две столовые ложки плодов залить 200—250 мл кипятка и настаивать в термосе 5—6 часов или кипятить 10—15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Применяется в качестве мочегонного, противовоспалительного и дезинфицирующего средства при отеках сердечного происхождения и водянке. Противопоказан при болезнях почек!

21. *Настой плодов боярышника кроваво-красного*

Две столовые ложки сухих мелко растертых плодов залить 1,5 стакана кипятка. Пить в три приема минут за 30 до еды. Применяется при водянке.

22. *Отвар кожуры репы*

Срезать с репы кожуру, положить ее в горшок и залить кипятком (на стакан кожуры приблизительно три стакана кипятка). Плотно закрыть и поставить на четыре часа в горячую печку, но чтобы не кипело, а томилось. Процедить, хорошо отжать и пить по чашке в день. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

23. *Отвар петрушки огородной в молоке*

Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в кастрюлю, залить свежим, не пастеризованным молоком и поставить в не слишком жаркую печь или на слабый огонь. Следует дать молоку вытопиться, но не выкипеть, до тех пор пока не останется половина от первоначального количества, затем процедить. Пить по 1—2 столовые ложки отвара каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в один день. Применяется как сильное мочегонное средство. Детям давать его следует меньше, сообразуясь с возрастом ребенка и его физическим состоянием.

24. *Отвар овсяной соломы*

Приготовление: прокипятить 40 г соломы в 1 л воды.

25. *Отвар семян льна*

Четыре чайные ложки семян залить 1 л воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, в течение часа, процедить (можно не процеживать). Для вкуса можно добавить сок лимона. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 6—9 раз в день, приблизительно через каждые 2—2 1/2 часа. Средство — мягкое, результат достигается через 1—2 недели приема. Применяется при внутренних отеках.

26. *Отвар листьев брусники обыкновенной*

Две чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпить глотками в течение дня. Применяется при отеках.

27. *Отвар почек сосны обыкновенной*

Одну чайную ложку почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде, настаивать 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня.

28. *Отвар ветвей и коры жимолости алтайской (голубой) применяется при водянке.*

29. Настойка бобов фасоли

Взять горсть бобов фасоли, высушить их, истолочь и всыпать в бутылку с хорошим вином. Дать настояться в течение трех суток. Принимать по 3 столовые ложки в день. Перед употреблением взбалтывать.

30. Порошок золы из стеблей русских бобов

Сжечь стебли обыкновенных русских бобов на чем-нибудь чистом, например, на каменной доске, на железном листе и т.п. Золу собрать, растолочь в порошок, просеять и хранить в плотно закрывающейся стеклянной банке. Принимать 3—4 раза в день так: налить в чашку столовую ложку водки, прибавить туда 1/2 чайной ложки золы, размешать и пить, запивая водой, а еще лучше морковным соком. На кого водка сильно действует, пусть принимает не столовую, а чайную ложку водки, смесь будет немного гуще, но польза не уменьшится, так как главное лечение в золе. Особенно рекомендуется при брюшной водянке.

31. Порошок щелочи из золы бобов

Принимать по 1 столовой ложке в день в сочетании с отваром можжевеловых ягод.

32. Смесь мелко истолченного чеснока (одноголовчатого или однозубка) с человеческой мочой. Этой смесью натереть все тело. Применяется как сильное мочегонное (действует через 6 часов) и одновременно как потогонное средство.

33. Порошок из черных тараканов (в порошок не должны быть примешаны рыжие тараканы, или пруссаки)

Вариант 1

Тараканов высушить, истолочь в порошок и принимать его три раза в день, запивая водой.

Вариант 2

Взять приблизительно чайную ложку с верхом сушеных тараканов, залить стаканом холодной воды и оставить настаиваться в течение 4—5 дней. Потом принимать по столовой ложке в день. Препарат из тараканов долгое время применялся и в научной медицине.

34. При водянке, особенно брюшной, эффективным средством служит систематически проводимое голодание, особенно с самого начала заболевания. Четыре раза в год в течение 7 дней нужно отказаться от пищи и только пить в сутки два стакана чая без сахара — один в 12 часов дня, а второй вечером. В этот период обязательно каждый день ставить клизму из чистой воды. Голодание начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм в течение трех дней, в которые постепенно сокращать прием пищи и тоже каждый день ставить клизму, независимо от того, был ли уже

стул. После голодания надо в течение двух дней держаться более легкой пищи.

"ВОЛОС" (водяной червяк)

При купании в грязной воде в кожу ног иногда проникает тоненький червяк, который в народе носит название "волоса", "волосоголовца". Он гнездится главным образом в пятке, которая начинает болеть и гноиться. Обычные медицинские средства при этом почти не помогают. Но есть хорошие народные средства.

1. *Настрогать в воду простого серого мыла, вскипятить и в очень горячей мыльной воде держать ногу по щиколотку три раза в день по получасу. "Волос" пропадает, гибнет.*
2. *Зажечь конский или коровий сухой помет и над его дымом держать ногу. После нескольких раз "волос" выползает из пятки.*
3. *Когда "волос" распространился уже по всему телу, то он выявляет себя ранками в различных местах. Но ранки эти очень характерны: одну ранку залечат, а вскоре открывается новая в другом месте, потом третья и так далее. В этом случае надо взять пучок ржаных, пшеничных или овсяных колосьев без зерен, но только от тех злаков, из которых можно составить пучок мелких прутиков. Пучок этот кладут на одну из ран и поливают слегка теплой водой (как парное молоко), не горячей. Поливать надо безостановочно не менее двух часов, пока все червяки не вылезут. Это будет видно, так как они обовьются вокруг прутиков. Ранка, через которую они вылезли, вскоре заживет сама собой, но временно надо завязывать ее, чтобы она не загрязнилась.*

   Если ранка не заживает, это указывает на то, что в теле остались еще зародыши червя. Лечение надо повторить. Если первая рана зажила, а где-нибудь появилась новая, то над ней надо произвести такую же процедуру. Обычно после двух раз все черви выползают.
4. *Для изгнания волосоголовца применяют такой сбор лекарственных растений: трава золототысячника обыкновенного — 20 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, цветки пижмы обыкновенной — 20 г*

   Две столовые ложки смеси настоять в течение 20—30 минут в стакане кипятка, затем выпарить наполовину. Пить по 1/2 стакана натощак и через 1 час после еды.

Несколько полезных советов по изгнанию волосоголовца можно найти также и в статье "Глисты".

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ

Прежде всего надо помнить, что никогда нельзя тереть воспалившиеся глаза внутренней стороной пальцев, особенно до умывания, так как этим путем очень легко внести в глаза всякую заразу. Надо всегда протирать их чистым носовым платком или, в крайности, наружной стороной суставов пальцев.

Если глаза сильно воспалены, покраснели и в них ощущается жжение, хорошо прикладывать к ним в тряпочке тертую сырую картошку, яблоко или свежие огурцы. На шею ниже затылка положить очень горячую мокрую тряпку.

Воспаление края века (блефарит) бывает двух видов. Простой (чешуйчатый) блефарит поражает чаще всего малокровных маленьких детей: края век у них утолщаются и покрываются желтоватыми корочками, главным образом у основания ресниц. Надо эти корочки осторожно удалять пинцетом или острием гусиного пера, а края век смазывать миндальным маслом. Язвенный блефарит — это воспаление волосяных луковиц, из которых растут ресницы. У основания ресниц образуются гнойные язвочки, желтые корки, ресницы склеиваются и много их гибнет. Надо ресницы осторожно отмочить слабым раствором борной кислоты и просушить. Для лечения заболевания надо обратиться к доктору.

Воспаление слезного мешка возникает от засорения, а также от сужения слезного канала при заболевании носовой полости. Начинается неперестаемым слезотечением и покраснением глаза. Легко образуется нарыв. Для предупреждения его появления надо время от времени хорошо выжимать стерильной марлей или ваткой слезный мешочек и промывать его раствором борной кислоты. К глазу прикладывать примочку из свинцовой воды с давящей повязкой. Если же нарыв все-таки образовался, то следует класть влажные компрессы из борной кислоты, а еще лучше обратиться к доктору, так как при неопытности ухода за глазами можно усугубить болезнь.

При воспалении глаз и век можно порекомендовать следующие простые средства:

1. *Полезно делать для глаз теплые ванны: погрузить лицо в воду на 15 секунд с открытыми глазами, после чего вынуть лицо из воды и через полминуты снова погрузить на 15 секунд. Так сделать 4—5 раз, потом глаза протереть холодной кипяченой водой.*

2. Если глаза стали гноиться или выделять много слизи, то их надо промыть раствором борной кислоты, а на ночь положить на них в тряпочке свежий творог.

3. Настой кожуры свежих огурцов

1/2 стакана кожуры огурцов залить 1/2 стакана кипятка и добавить 1/2 чайной ложки питьевой соды. Применять как примочки.

4. Отвар лука репчатого

Отварив лук в воде добавить небольшое количество меда или борной кислоты. Промывать глаза этим отваром 4—5 раз в день. Применяется при покраснении глаз (глаза "надуло ветром").

5. Настой травы и цветков ромашки аптечной

2—3 столовые ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде и процедить. Применять для промывания глаз.

6. Настой цветков василька синего

С лечебной целью используют краевые, синие цветки василька без корзинок, их собирают в период полного распускания и сушат в теплом затемненном помещении. 1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Применяется как противовоспалительное и дезинфицирующее средство для примочек при воспалении слизистой оболочки глаз.

7. Настой цветков черемухи обыкновенной (черемшина)

Применяется для примочек при воспалении глаз.

8. Настой алтея лекарственного

6 г порошка залить стаканом холодной воды, настаивать 8—10 часов. Применяется для промывания глаз при воспалении век.

9. Настой льнянки обыкновенной (дикий лен, львиный зев, чистик)

Применяют для примочек и компрессов при воспалении век и трахоме.

10. Настой тимьяна ползучего (чабрец, богородская трава)

1—2 столовые ложки травы на стакан кипятка. Крепким настоем промывают глаза при воспалении век.

11. Настой майника двулистного

Слабым водным настоем промывают воспаленные глаза.

12. Костяника каменистая

Свежие листья прикладывают к глазам при воспалении.

13. Сок каланхое перистого

Сок выжимается из свежих листьев и зеленой части стеблей. Применяется наружно при лечении воспалений век и заболеваний глаз.

14. Настой травы или семян укропа пахучего

Одну столовую ложку измельченной травы или семян настоять в 1,5 стакана кипятка. Применяется для примочек при глазных болезнях.

15. Княжик сибирский (дикий хмель, сибирская лиана)

В монгольской народной медицине княжик чрезвычайно широко применяется при заболеваниях глаз.

Весьма распространенным глазным заболеванием является конъюнктивит, представляющий собой воспаление соединительной (слизистой) оболочки век и глазного яблока (конъюнктивы). Характеризуется светобоязнью, чувством жжения, тяжести в глазах, конъюнктива резко краснеет и становится шероховатой. По утрам ресницы склеиваются слизистыми отделениями. Заболевание вызывается, главным образом, инфекцией или вредными физическими и химическими воздействиями (пыль, дым, некоторые химические вещества). Различают острую и хроническую формы конъюнктивита.

Лечение состоит в применении назначаемых врачом дезинфицирующих промываний и лекарственных препаратов. Профилактика заключается в соблюдении гигиены.

Народные средства, рекомендуемые для излечения конъюнктивита:

1. Настой травы и цветков ромашки аптечной

2—3 столовые ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде и процедить. Применяется для промывания глаз.

2. Цветки василька синего (без корзинок) — 30 г, цветки бузины черной — 30 г

Три чайные ложки смеси настоять 20—30 минут в стакане кипятка в теплом месте, процедить и профильтровать через вату. К настою прибавить 20 капель спиртовой настойки дурмана обыкновенного (1:10). Промывать глаза при конъюнктивитах.

3. Цветки василька синего — 10 г, трава льнянки обыкновенной — 10 г, цветки бузины черной — 10 г

15 г смеси настоять 8 часов в 2 стаканах кипятка, процедить. Использовать для промывания и закапывания в глаза, а также компрессов при конъюнктивитах.

4. Трава очанки лекарственной

Три чайные ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 15 минут, процеживают. Отвар используют для теплых ванночек при блефарите и конъюнктивите.

5. Настой корня алтея лекарственного

Положить 3—4 ложки измельченного корня на стакан холодной воды, настаивать 8 часов. Применяется для компрессов.

6. Настой листьев и цветов алтея лекарственного

Две столовые ложки листьев и цветов залить стаканом кипятка. Применяется для примочек.

7. Настой из сырых свежих куриных яиц

Взять два белка, 1/2 стакана холодной кипяченой воды, смешать и настаивать 30—40 минут в темном месте. Этой массой намазывать больные места на ночь.

Два народных средства, помогающих при сопровождающем воспалительные заболевания глаз слезотечении.

1. Промывание глаз на ночь за 30—40 минут перед сном отваром пшенной крупы.

2. Настой цветков василька синего

Одну столовую ложку цветков на 2 стакана кипятка. Применяется для примочек при слезотечении и коньюнктивите.

3. Можно также использовать отвар следующего состава.

Одну столовую ложку плодов тмина обыкновенного варить 25 минут в стакане воды. К горячему непроцеженному отвару прибавить по чайной ложке лепестков цветков василька синего, листьев подорожника большого и травы очанки лекарственной. После этого посуду закрыть, настоять 10—12 часов в теплом месте, варить 10—15 минут, процедить. Закапывать в глаза при постоянном слезотечении.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ (пневмония)

Наиболее распространенное заболевание легких (см. рис. 1 в приложении IV), возникающее как самостоятельная болезнь или как осложнение других заболеваний. Различают два основных типа воспаления легких — крупозное и очаговое (бронхопневмония).

Понижение сопротивляемости организма (например, в результате простуды) и деятельность микробов пневмококков создают условия для развития болезни. При крупозном воспалении лег-

ких бывает поражена значительная часть легкого. Начинается оно, как правило, с резкого повышения температуры до 40° и озноба. Появляется частый сухой кашель и боли в боку, усиливающиеся при вдохе, при кашле и чихании. Дыхание становится учащенным (одышка). Общее состояние бывает тяжелое. На 2—3-й день болезни при кашле начинает выделяться мокрота характерного буро-ржавого цвета, очень вязкая. Мочи мало, она насыщенно-темного цвета, часто содержит белок. В тяжелых случаях в легких может наступить застой крови, что ведет к их отеку. Аппетит пропадает. При благоприятном исходе на 7—9-й день болезни наступает внезапное улучшение состояния больного (так называемый кризис). До открытия современных методов лечения воспаления легких болезнь, как правило, протекала тяжело (особенно у пожилых людей), часто наступали осложнения, смертность составляла 10—12% всех случаев заболевания.

При **очаговом воспалении легких** (бронхопневмонии) поражаются лишь отдельные мелкие участки легких. Чаще всего воспаление наступает как осложнение после других болезней, преимущественно инфекционных, и также тесно связано с ослаблением организма предшествующим заболеванием или неблагоприятными условиями жизни и т.п. Наиболее часто болеют дети раннего возраста и старики, для последних это заболевание особенно опасно. В отличие от крупозного воспаления оно начинается постепенно и все проявления болезни выражены не так ярко. Кашель постоянный или с приступами, с выделением слизистой мокроты обычно зеленого цвета. Температура может быть невысокой. Болезнь иногда принимает затяжной характер с периодическими обострениями. Выздоровление происходит постепенно. В некоторых случаях может перейти в хроническую форму.

Лечение всех видов воспаления легких должно обязательно проводиться по назначению и под наблюдением врача.

Домашние средства должны быть направлены на соблюдение правильного ухода за больным и облегчение его состояния при сильном кашле, головной боли, высокой температуре.

Но если все же приходится почему-либо самим лечить больного в отсутствии доктора, то принять такие меры: очистить больному желудок каким-либо слабительным; затем, по возможности, поместить его в теплую, но не жаркую комнату; в пищу ему давать бульон, молоко, но не уговаривать его, чтобы он ел больше, так как еда свыше желания ему очень вредна. Для понижения температуры давать пить воду с лимоном или клюквенным соком. Очень слабым и старым можно давать для поднятия сил немного вина. Грудь, бока и спину обернуть согревающим мокрым компрессом, меняя компресс дважды в сутки. Пе-

ред кризисом хорошо дать больному что-нибудь потогонное — настой липового цвета, мяты или шалфея. В самом начале очагового воспаления полезно давать пить горячее или теплое молоко, впуская на стакан каплю очищенного скипидара.

Народная медицина располагает богатым выбором средств, которые наряду с назначаемыми врачом медикаментами могут быть использованы по его рекомендации для лечения больного воспалением легких в домашних условиях. Сначала дается еще несколько советов по наружным процедурам, облегчающим состояние больного и задерживающим развитие болезни.

1. *Медицинские банки*

   Поставить их на грудь и спину минут на 10—15.

2. *Согревающий компресс на грудь можно делать не из воды, а намазать на полотно мягкий творог (немного с сывороткой) в палец толщиной, а дальше поступать как с обычным согревающим компрессом.*

3. *Для отвлечения жара от груди обернуть ступни ног до щиколоток намоченными в воде с уксусом тряпками (хорошо выжатыми), а сверху обернуть ноги во что-нибудь теплое. Когда тряпки высохнут, их надо опять смочить. Можно просто надеть на ноги смоченные такой водой носки, сверху надеть сухие носки и обернуть ноги в теплое.*

Далее приводятся препараты из лекарственных растений, рекомендуемые для внутреннего употребления.

1. *Настой плодов тмина обыкновенного*

   2—3 чайные ложки плодов на стакан кипятка — суточная доза. Применяется при воспалительных процессах в бронхах и легких.

2. *Для отхаркивания мокроты пить по чашке в день горячий настой травы иван-да-марья или (фиалки трехцветной).*

3. *Настой травы душицы обыкновенной*

   Две столовые ложки измельченной травы на стакан кипятка. Выпить в три приема за 30 минут до еды. Применяется при воспалении легких и заболеваниях бронхов как сильное потогонное и отхаркивающее средство.

   Душица противопоказана беременным!

4. *Мед (липовый) — 1 кг, листья алоэ — 200 г, масло оливковое — 200 г, почки березы — 150 г, цветки липы — 50 г*

   Березовые почки и липовый цвет заварить отдельно в 0,5 л воды, кипятить 1—2 минуты, процедить. Отвар влить в смесь меда с мелко нарубленными листьями алоэ и добавить оливковое масло. Принимать по столовой ложке 3 раза в день, перед употреблением взбалтывать. Применяется при воспалении легких и длительном кашле.

5. *Отвар листьев алоэ с медом*

300 г меда, 1/2 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень медленном огне 2 часа, остудить, перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

6. *Отвар травы чины луговой*

Взять 1 чайную ложку сухой травы на стакан кипятка. Пить за раз весь отвар в горячем виде с медом или виноградным сахаром.

7. *Отвар овса в молоке*

Один стакан промытого овса с шелухой залить литром молока и варить час на тихом огне. Процедив, пить в горячем виде, можно с маслом и медом. Отвар очень вкусный, его можно пить в течение дня вместо чая, супа. Особенно хорошо пить на ночь. В термосе отвар хранить нельзя, т.к. он быстро скисает.

8. *Настойка лимонника китайского (1:10) употребляется при воспалении легких в дозе 35—40 капель на прием.*

9. *Оливковое масло*

Принимать по 1 столовой ложке в день.

10. *"Чесночное" масло*

Для приготовления его нужно мелко стереть с солью чеснок и смешать его со свежим сливочным маслом (на 100 г масла — 5 крупных долек чеснока, соль по вкусу). Употреблять "чесночное" масло можно, намазывая его на хлеб или добавляя в картофельное пюре. Применяется как эффективное бактерицидное и смягчающее средство.

11. *В первые же дни заболевания надо начать принимать очищенную серу по 1/4 чайной ложки в день, запивая водой или съедая в манной каше. А кто живет около соснового леса, то просто надо собирать капающую с сосен смолу, скатывать ее в шарики с сахаром и так глотать. Это средство очень хорошо не только при воспалении легких, но и при туберкулезе.*

12. *Знахарское средство, именуемое "кальциумий" ("кальциумит")*

Приготовлялось оно следующим образом: 10 лимонов, 6 яиц (обязательно свежих и только с белой скорлупой), 300 г меда (лучше липового) и 3/4 стакана коньяка. Яйца складывают в банку и заливают отжатым соком лимонов. Банку покрывают марлей, обертывают плотной бумагой и ставят в сухое, темное и прохладное (не холодное) место. Держат до растворения яичной скорлупы, что обычно наступает через 6—8 дней. Затем подогревают мед до состояния текучести, остужают и добавляют смесь из яиц и

лимонного сока, затем вливают коньяк. Лекарство переливают в темную бутыль и хранят обязательно в сухом, темном и прохладном месте, но не дольше трех недель, так как "кальциумий" портится. Принимают по десертной ложке 3 раза в день сразу после еды.

Есть и другой способ приготовления "кальциумия". 10 яиц с белой скорлупой (очень свежих) и 10 нарезанных лимонов сложить в банку темного стекла с широким горлом. Поставить в теплое и темное место. Через 10—12 дней яйца превратятся в полужидкую массу. Периодически необходимо снимать плесень и перемешивать (деревянной ложкой или палочкой). В эту однородную массу из яиц, сняв с нее плесень, влить бутылку коньяка. Масса должна бродить еще 3 недели. После прекращения образования плесени содержимое перемешать и перелить в бутылку. Лучше взять бутылку с широким горлом, чтобы иметь возможность снимать плесень, если она вновь появится. Хранить в прохладном месте. Принимать по десертной ложке 3 раза в день при бронхолегочных заболеваниях.

Помимо приведенных выше полезные рекомендации можно найти также и в статьях с описанием головной боли, кашля, простуды, а также в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений", куда включены потогонные и грудные чаи.

ВОСПАЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Печень — самая большая железа в человеческом организме, (см. рис. 6 в приложении IV), масса ее составляет 1,2—1,5 кг. Это жизненно важный орган, выполняющий многообразные функции: вырабатывая желчь, печень играет существенную роль в процессах пищеварения и всасывания питательных веществ из кишечника в кровь, она участвует в процессах обмена белков, жиров и углеводов, несет защитную функцию, обезвреживая ряд ядовитых веществ, образующихся в процессе обмена или поступающих извне.

При появлении в организме большого количества вредных веществ (например, при хроническом расстройстве пищеварительного процесса, при алкоголизме и т.п.) функции печени нарушаются, что отражается на процессах обмена веществ и приводит к тяжелым заболеваниям. Среди наиболее распространенных заболеваний печени воспалительные процессы ее — острые (гепатит) и хронические (цирроз печени), паразитарные (эхинококкоз), новообразования (рак, саркома).

Гепатит может быть вызван инфекцией (вирусом желтухи инфекционной или при сепсисе, малярии, сифилисе и др) или различными ядами, поступающими в печень из кишечника (отравление мышьяком, ядовитыми грибами или химическими веществами).

Обычно гепатит начинается с общей слабости, небольшого подъема температуры, уменьшения аппетита, поноса, иногда болей в правом подреберье. Симптомы разнообразны и зависят от вызвавшей заболевание причины, но основным всегда является желтуха (см.). В тяжелых случаях, особенно при отсутствии лечения, при алкоголизме болезнь может принять тяжелое течение: желтуха усиливается, температура поднимается до 39—40°, появляется резкое возбуждение, бред, судороги, бессознательное состояние. Болезнь может перейти в хроническую форму, заканчивающуюся циррозом печени. При первых признаках гепатита больного следует уложить в постель и вызвать врача, который назначает лечение или направляет больного в больницу, поскольку инфекционная форма гепатита заразна для окружающих. Острые формы гепатита продолжаются 3—6 недель и обычно кончаются выздоровлением.

Цирроз печени — это хроническое воспаление печени, вызывающее изменение и сморщивание ее тканей. Помимо гепатита, в его развитии большую роль играют такие инфекционные заболевания, как малярия, туберкулез, сифилис, бруцеллез, а также хронические отравления химическими ядами (в т.ч. при алкоголизме) и расстройства кровообращения. Больные циррозом печени жалуются на слабость, тошноту и рвоту, поносы или запоры, вздутие живота, кожный зуд, малокровие. Для них характерна многолетняя желтуха, увеличение печени и селезенки. Болезнь развивается медленно, с периодическими обострениями, в течение 1—5 и более лет и при отсутствии лечения заканчивается смертельно.

При заболеваниях печени важна щадящая печень диета, которую назначает врач. Она должна содержать легко усвояемые углеводы, достаточное количество полноценных белков и витаминов с ограничением жиров. Полезны молочно-растительные продукты, особенно творог.

Ниже приводятся некоторые общие средства народной медицины, рекомендуемые для лечения воспалительных заболеваний печени.

1. *При болях надо прикладывать к правому подреберью, на место печени, теплые припарки, самое лучшее из вареной в шелухе и размятой горячей картошки. Или же поставить на это место сухие банки.*

2. При болезни печени, а также почек и желудка хорошо делать перед сном такое обертывание: смочить простыню в воде комнатной температуры, выжать и обернуть себя от подмышек до колен, не выше и не ниже. Затем лечь в постель, накрыться очень теплыми одеялами и так лежать часа полтора, спокойно и по возможности не разговаривая. Потом вытереть тело, надеть сухое белье и лечь спать. Так делать раз в неделю или хотя бы раз в две недели.

3. Пить каждодневно по чашке сока красной свеклы и редьки (пополам).

4. Сок капусты (квашеной или соленой) пить ежедневно в течение 1,5 месяца.

5. Смешать полстакана капустного рассола с 1/2 стакана сока из свежих помидоров и пить 3 раза в день после приема пищи. Это средство, конечно, слабое и надо пить его весьма длительный период, чтобы получить хотя бы маленький результат.

6. При заболеваниях печени и желтухе применяют отвар из перезрелых плодов и плетей огурца посевного.

7. Сироп из лука репчатого

1 кг измельченного лука смешать с 2 стаканами сахара и выдержать в духовке до появления желтой окраски сиропа. Принимать по 1 столовой ложке натощак в течение нескольких месяцев.

8. При заболевании печени рекомендуется настой и сок хрена обыкновенного. Листья хрена применяют для припарок при затвердении печени.

Еще очень хорошее простое средство: натереть на терке 4 столовые ложки хрена, смешать с 1 стаканом молока, сильно нагреть, но не кипятить, дать настояться на плите минут 5. Потом процедить и пить понемногу. Так несколько дней.

9. Настой плодов укропа огородного (пахучего)

Одну столовую ложку измельченных плодов настаивать в 1,5 стакана кипятка (суточная доза). Применяется при болезнях печени.

10. Портулак огородный

Применяется при болезнях печени в китайской и тибетской медицине.

11. Мякоть плодов и сок тыквы обыкновенной употребляют при заболеваниях печени. Суточная доза — 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0,5 стакана сока из мякоти.

12. Настой кукурузных рылец

Кукурузные рыльца заваривают и пьют как чай. Время лечения — полгода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный початок непременно должен быть спелым. Рыльца неспелого початка лечебного эффекта не дают.

По другому источнику, кукурузные рыльца и молодые листья с початка следует варить минут 15. Отвар пить по 2 чашки в течение дня.

13. При болях в печени и опухолях ее, надо четверть стакана хорошего прованского масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута. Пить это надо на ночь, не раньше чем через 2 часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через 4—5 дней снова, по мере надобности.

14. Настой цветков календулы лекарственной

Две чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Обладает желчегонным действием.

15. Отвар плодов аниса обыкновенного

При застойных явлениях в печени, после обильной жирной пищи принимают отвар аниса с мятой. На половину чайной ложки раздавленных семян аниса и половину чайной ложки мяты — 300 г кипятка. Заварить, настоять полчаса и пить в чуть теплой воде понемногу, глотками. Если вам предстоит обильный стол, а печень не справляется с жирной пищей, примите этот отвар до еды.

Если нет семян аниса, то можно заменить их семенами фенхеля, бадьяна, тмина. Они обладают сходными свойствами.

16. Отвар цикория

Регулярное употребление любой части цикория — стеблей, листьев или корня с медом и уксусом является прекрасным средством для лечения заболеваний печени. 2 столовые ложки цикория заварить 500 мл кипятка, положить в отвар 2 столовые ложки меда и 1 чайную ложку фруктового, винного уксуса или лимонного сока. Отвар принимают в горячем виде вместо кофе без ограничений.

17. Лепестки шиповника

При болях в печени смешать 2 столовые ложки лепестков с 1/2 столовой ложки меда и принимать, запивая горячим чаем.

18. Отвар корня одуванчика

Одну ложку толченого корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Поставить на маленький огонь и парить

4 Зак 1912

целый час. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

19. Настой листьев или почек березы белой

Две столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Применяется для улучшения желчеотделения.

Полезно также пить березовый сок — по 1 чашке в день.

20. Настой травы земляники лесной ("земляничный чай")

Земляничную траву, собранную во время цветения вместе с корнем, высушивают в темной комнате, чтобы не попала под солнце. Берут два кустика и заваривают в чайнике, парят полчаса и пьют как чай с сахаром и молоком утром и вечером. Лечит медленно, но верно.

21. Настой цветков бессмертника

Пить по 2—3 чашки в день. Бессмертник малотоксичен, но при длительном применении может вызвать застойные явления в печени.

22. Настой спорыша (горец птичий)

Суточная доза составляет 2—3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применяется при болезнях печени и желчного пузыря.

23. Настой корня девясила высокого

Одну чайную ложку травы залить стаканом кипяченой воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды как желчегонное средство.

24. Отвар травы зверобоя продырявленного

Одну столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Применяется как желчегонное и противовоспалительное средство.

25. Настой соцветий пижмы обыкновенной применяется в качестве желчегонного средства.

26. Отвар листьев шалфея лекарственного

При болях в печени хорошо помогает принятый отвар шалфея с медом. 1 столовую ложку шалфея заварить 300 мл кипятка, добавить 1 ложку с верхом светлого меда, настоять 1 час и выпить натощак.

27. При воспалении печени взять 25 г золотистого бессмертника и 25 г трифоли на 2 л холодной кипяченой воды, парить до 1 литра и принимать по 50 мл 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 1 месяц.

28. *Плоды шиповника — 3 части, кукурузные рыльца — 3 части, побеги хвоща полевого — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части, лепестки розы белой — 2 части, плоды земляники лесной — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, лист березы белой — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, трава сушеницы лесной — 1 часть, семена укропа огородного — 1 часть, подземная часть календулы лекарственной — 1 часть*

   Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Применяется при заболеваниях печени, желчного пузыря

29. *Листья крапивы — 2 части, плоды шиповника — 2 части, трава спорыша — 1 часть, трава веродумки золотистой — 1 часть, корень синюхи голубой — 1 часть*

   Три столовые ложки смеси заварить в термосе (0,75 л), настоять 2—3 часа, процедить. Выпить за день в 3—4 приема за 20 минут до еды. Применяется при заболевании печени и желчных протоков. Лечение длительное (1,5—2 года), проводится прерывистыми курсами: через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв.

Для лечения гепатита имеются следующие народные средства:

1. *Настой корневищ аира болотного*

   Одну чайную ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

2. *Настой травы зверобоя обыкновенного*

   Одну столовую ложку травы залить 1,5 стакана кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. *При хронических гепатитах хорошие результаты дает смесь плаунка стебельчатого с патринией. Смешать 100 г корней патринии и 100 г травы плаунка. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, подсластить и, настояв, выпить в теплом виде за 30 минут до еды и после нее через каждые 1,5—2 часа. Средство эффективно, особенно при заболеваниях печени у детей.*

Для лечения цирроза печени в народной медицине есть следующие средства:

1. *Корневище пырея ползучего — 20 г, листья крапивы — 10 г, плоды шиповника — 20 г*

   Одну столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 1 час. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

2. *Трава хвоща полевого — 25 г, трава зверобоя продырявленного — 25 г, корень цикория обыкновенного — 25 г, трава тысячелистника обыкновенного — 25 г*

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, парить 20 минут, затем кипятить 10—15 мин, процедить. Пить по 1 стакану в течение дня.

3. *Листья крапивы двудомной — 10 г, плоды шиповника собачьего — 20 г, корневище пырея ползучего — 20 г*

Одну столовую ложку смеси варить 10—15 минут в 1 стакане воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Некоторые полезные советы можно позаимствовать также в описаниях желчнокаменной болезни и желтухи, а также в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений" (желчегонные чаи).

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК

Одно из распространенных заболеваний почек (см. рис. 7 и 8 в приложении IV), при котором воспаление охватывает почечные клубочки либо полностью и на обеих почках (диффузный нефрит), либо лишь отдельными очагами (очаговый нефрит). Диффузный нефрит является более тяжелым заболеванием, он может протекать в острой и хронической форме.

Острый диффузный нефрит возникает в результате перенесения какого-либо инфекционного заболевания (ангины, скарлатины, рожи), способствует этому резкое охлаждение тела, особенно в сочетании с промоканием. Заболевают им люди молодого возраста, иногда даже подростки. Болезнь начинается через 10—15 дней после инфекционного заболевания, проявляется в легком общем недомогании и небольших болях в поясничной области. Главные признаки — отечность лица, тела, затем и внутренних органов, повышение кровяного давления (гипертония), резкое уменьшение количества мочи и изменение ее состава (примесь крови, содержание белка). Как правило, болезнь продолжается 1—3 месяца и заканчивается выздоровлением.

Хронический диффузный нефрит чаще всего развивается как результат неизлечимого острого. Для него характерны периоды затишья и обострения болезни, обычно по перенесении инфекционных заболеваний. Проявления обострений сходны с острым нефритом. В результате повторения таких обострений почечные клубочки постепенно погибают, почка уменьшается в размере, перестает функционировать, что ведет к недостаточности почек, накапливанию в организме шлаков и ядовитых веществ. Происходит самоотравление организма — уремия (см.) с возможным смертельным исходом.

Очаговый нефрит не имеет столь тяжелых последствий и приводит лишь к изменению состава мочи, отеков при нем не бывает.

Лечение обеих форм нефрита должно проводиться под систематическим наблюдением врача. При обострении очень важен постельный режим и строгая диета: в первые 2 дня болезни почти полное голодание (только 100 г сахара и 2 стакана воды). Затем диета с ограничением содержания соли (не более 5 г в сутки), уменьшением количества жидкости (до 1—1,5 л) и животных белков (мяса). В период затишья болезни — остерегаться инфекционных заболеваний, переутомления, промокания. В питании запрещаются соленые и копченые изделия, консервы и пр. Рекомендуется проживание в условиях сухого и теплого климата.

Старинные советы помощи больному при обострении нефрита состоят в следующем.

Надо сразу очистить больному желудок, затем дать пить как можно больше горячего потогонного чая из настоя липового цвета или мяты, малины, шалфея (см. сборы потогонных чаев в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных трав"). Затем уложить в постель и обложить его со всех сторон бутылками с горячей водой (осторожно — не обжечь!), бутылок 6—8, сверху укутать теплыми одеялами, и пусть спокойно лежит, чтобы хорошо пропотел. Если больной хорошо пропотеет, то это уже половина выздоровления.

В течение первых пяти дней больному лучше не давать ничего есть, только пусть выпивает в день по две чашки обыкновенного чая да принимает ежедневно нежное слабительное, вроде александрийского листа или его стручков.

Когда больному станет лучше, нужна молочная диета, пока не исчезнет наклонность к отекам, но молоко должно быть обязательно снятое. Если больной не переносит коровьего молока, то давать ему миндальное или прибавлять к молоку немного соды, чтобы его не так пучило. Потом постепенно переходить на сухари, овощи и фрукты, но все без соли. Бульон говяжий не давать до полного выздоровления, так как он имеет в себе от мяса много соли, даже не будучи посоленным. При переходе к мясу надо сначала давать мясо кролика, потом свинину, а после говядину, курицу. Хуже всего в этом случае телятина и дичь.

Для лечения нефрита в народной медицине применяются различные растения, обладающие мочегонным, противовоспалительным действием, а также снижающие отечность. Ниже приводится ряд рецептов таких лечебных средств.

1. *Пить в день две чашки настоя плодов шиповника (без косточек).*

2. *Настой порошка сушеной кожуры яблок (пить 1 стакан в три приема в течение дня).*

3. *При нефрите в течение 1,5 месяца есть во всех видах тыкву, не есть мяса, селедки, очень соленого, жирного. Есть больше овощей и фруктов. Пройдут все почечные болезни.*

4. *Отвар (или настой) листьев брусники*

Две столовые ложки листьев залить 1 стаканом горячей воды, закрыть и нагревать на водяной бане 30 минут, охладить. Пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день. Применяется как мочегонный и антисептический препарат при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

5. *Настой цветков василька синего*

Одна столовая ложка цветков на 2 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды. Применяется как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, нефритах, циститах.

6. *Настой корневища стрелолиста (частуха болотная)*

Суточная доза составляет 15—30 г корня. Измельченный корень залить подслащенным кипятком (150 мл), процедить. Выпить весь настой за один раз. В пищу в этот день хорошо употреблять фасолевый суп или отварную фасоль. Применяется при нефритах, сопровождающихся отеками.

7. *Настой травы хвоща полевого*

Две чайные ложки травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня. Применяется при заболевании почек и мочевого пузыря.

8. *Настой травы толокнянки (медвежье ушко) — заваривать и пить как чай. Обладает мочегонным и антисептическим действием.*

9. *Настой листьев березы*

100 г молодых весенних листьев березы измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5—6 часов, процедить, отжать в настой листья, после отстаивания перелить, оставив осадок. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С. Применяется при заболеваниях почек, при отеках почечного и сердечно-сосудистого происхождения. Настой листьев березы действует слабее, чем настой почек, но он не вызывает раздражения почечной паренхимы.

10. *Отвар корня алтея лекарственного пьют при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей как противовоспалительное средство.*

11. *Отвар травы лапчатки гусиной на молоке считается сильным мочегонным средством, применяется при нефрите, мочекаменной болезни, цистите, простатите.*

12. Листья толокнянки — 25 г, листья брусники — 25 г

Залить 2 л холодной кипяченой воды, довести до 70° и выпарить до 1 л. Пить по 50 г 3 раза в день за час до еды при воспалении почек. Излечивает за месяц.

13. Плоды шиповника, плоды можжевельника обыкновенного, семя айвы (поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте. Употреблять при хроническом нефрите как мочегонное средство.

14. Цветки бузины черной — 20 г, цветки пижмы обыкновенной — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, трава фиалки трехцветной — 20 г, корень окопника лекарственного — 20 г

Две столовые ложки заварить в стакане кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при скрытой форме хронического нефрита.

15. Плоды шиповника — 2 части, корни аниса дикого — 2 части, корни любистока — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, цветки просвирника — 1 часть, листья толокнянки — 3 части, листья березы — 3 части, корни стальника — 3 части, корневище пырея — 3 части

Одну столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Пить 1—2 стакана отвара в течение дня в несколько приемов при подостром нефрите как мочегонное средство.

16. Цветки календулы — 40 г, трава зверобоя — 40 г, цветки бессмертника — 40 г, цветки цикория — 30 г, кора крушины — 30 г, трава спорыша — 20 г, цветки ромашки — 10 г

20 г смеси залить двумя стаканами кипяченой воды, настоять 10 часов, прокипятить 5—7 минут, охладить, процедить. Принять в течение дня. Применяется как вяжущее, противовоспалительное средство.

17. Листья смородины черной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, цветки яснотки белой — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, корни лопуха войлочного — 15 г, листья земляники лесной — 15 г, почки березы бородавчатой — 15 г, трава фиалки трехцветной — 20 г, листья толокнянки обыкновенной — 30 г

20 г смеси варить 10 минут в 1 л воды, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки каждый час при хроническом нефрите.

При лечении нефрита могут быть также полезны и некоторые рекомендации, включенные в описание других заболеваний почек — мочекаменной болезни, уремии. В дополнение к приведенным выше сборам трав можно ознакомиться с рецептами по-

чечных и мочегонных чаев, включенных в приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА

Воспаление среднего уха (отит) может иметь острую или хроническую форму.

Острое гнойное воспаление является результатом заражения барабанной перепонки болезнетворными микробами, нередко оно возникает как осложнение инфекционных заболеваний (грипп, скарлатина, корь, дифтерия и другие) и сопровождается разрушением барабанной перепонки. Признаки острого отита — пульсирующие боли в ухе, отдающие в голову, шум в ухе и резкое понижение слуха, повышение температуры (иногда до 40°), часто — выделения из больного уха.

При неудовлетворительном лечении острый отит может принять форму хронического гнойного отита, который протекает с постоянным или периодическим гноетечением из уха и стойким понижением слуха.

Лечение отита должен проводить врач, к нему следует обратиться при первых же признаках заболевания. При остром отите рекомендуется полный покой и постельный режим. Для уменьшения мучительных болей, особенно по ночам, применяют различные тепловые процедуры, в домашних условиях это грелки и синий свет. При гноетечении необходимо осторожно очищать ухо, вводя в наружный слуховой проход зонд с навернутой на него ваткой.

Народной медициной при воспалении среднего уха рекомендуются такие средства:

1. *Кашицу или сок лука репчатого вводят с тампоном в ухо при гнойном отите.*

2. *Настой травы кипрея узколистного (иван-чай, копорский чай)*

   Две столовые ложки травы залить в термосе 2 стаканами воды и оставить на 6 часов.

3. *Соком колбы (лук победный, черемша, вороний чеснок) лечили гнойное воспаление ушей.*

4. *При течи из уха надо ухо спринцевать теплым настоем травы ромашки аптечной — чайную ложку сухой травы на стакан воды, настоять, процедить, спринцевать. Но если течь упорная, то надо обратиться к врачу, так как воспалительный процесс может перейти на надкостницу и угро-*

жать воспалением мозговых оболочек. 25% случаев воспаления мозга у детей бывает именно от болезни уха.

Наиболее частым осложнением при воспалении среднего уха является понижение слуха (тугоухость).

Народные средства, помогающие восстановлению слуха:

1. *Пить очень горячий навар травы хмелек по чашке в день и попеременно вливать в уши по 7—8 капель теплого миндального масла: один день вливать масло в левое ухо, на другой день в правое, потом опять в левое.*
2. *Для улучшения слуха едят по 1/4 лимона вместе с коркой.*
3. *Одну чайную ложку чистого березового дегтя смешать со стаканом теплого молока. Принимать три раза в день в промежутках между приемами пищи. Пить 1,5 месяца. Глухота пропадает.*

ВЫПАДЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

Происходит главным образом от сильного натуживания, от ослабления связочного аппарата прямой кишки, после колита, дизентерии, а также иногда при камнях в мочевом пузыре. У детей же — от привычки подолгу сидеть на горшке и без причины натуживаться. Выпавшая часть кишки имеет вид красной опухоли, легко воспаляется, выделяет слизь, гной и даже иногда кровь. Домашнее лечение должно быть направлено прежде всего на устранение причины, вызвавшей заболевание. Больной должен ежедневно подмываться холодной водой, меньше ходить, нагибаться, не заниматься физической работой.

Очень полезно делать над судном сидячие паровые ванны из настоя ромашки. Для приготовления настоя надо брать чайную ложку травы на стакан кипятка. Вода в судне должна быть такой горячей, чтобы шел пар. Сев, надо закрыться от пола до поясницы одеялом. Продолжительность процедуры 15 минут.

Полезные советы и рецепты средств для ослабления воспалительного процесса на прямой кишке можно найти при описании геморроя.

ГАНГРЕНА

Омертвление какого-либо участка ткани, органа или части тела, в основном вследствие внезапного нарушения его питания притоком крови. Различают гангрену сухую (быстрое обеднение ткани влагой) и влажную (медленный процесс сокращения количества тканевой жидкости). Омертвление может происходить как без участия микроорганизмов, когда происходит усыхание, мумификация пораженного участка или органа, так и с развитием гнилостных процессов, при которых пораженная ткань отекает, приобретает сначала буровато-серый цвет, а затем постепенно разлагается, превращаясь в зловонную мягкую массу грязно-зеленого цвета.

Иногда в здоровой ткани, окружающей пораженный участок, образуется отграничивающий ее так называемый грануляционный барьер, препятствующий распространению процесса. При отсутствии такого защитного барьера продукты гнилостного распада и бактерии попадают в кровяное русло и вызывают общее заражение организма (сепсис), часто оканчивающееся смертью.

Причины нарушения питания тканей могут быть различными: расстройство кровообращения (травмы, пролежни, закупорка или заболевание сосудов, нарушение деятельности нервной системы), воздействие на ткань убивающих ее некоторых химических веществ (крепких кислот и щелочей, мышьяка, фосфора, токсинов бактерий), ожоги, обморожение, действие излучений.

Так называемая газовая гангрена представляет собой тяжелейшее инфекционное заболевание, вызываемое микробами, развивающимися в отсутствии кислорода. Эта форма гангрены наблюдается почти исключительно после ранений (в основном огнестрельных) конечностей и вызывает омертвление ткани и ее распад с выделением под кожей и между мышцами газа. Общее состояние раненых при этом очень тяжелое и, как правило, требует хирургического вмешательства.

При заболеваниях, которые могут вызвать гангрену, важно принять необходимые предупредительные меры. Лечение обязательно должен проводить врач. В основном оно направляется на

устранение причины болезни и борьбу с интоксикацией организма. В случае быстрого развития гангрены или неуспешного лечения производится ампутация пораженного органа.

В народе гангрена более известна под названием антонова огня или заражения крови. В народной медицине и знахарской практике известно много способов для лечения этого опасного заболевания. Среди них есть и хирургические операции, выполняемые отнюдь не в стерильных, в медицинском понимании, условиях и, тем не менее успешно обеспечивающие антисептические требования своими, зачастую весьма оригинальными, но действенными приемами. Есть среди них и средства, позволяющие избежать хирургического вмешательства, благодаря чему в военных условиях было спасено от ампутации немало рук и ног раненых солдат.

Ниже приводится ряд советов и рецептов, основанных на использовании лечебных свойств растений, а также цитируется несколько симпатических средств, взятых из старинных источников.

1. *"Привязать к зараженному члену простоквашу и часто ее менять. По уверению лиц, применявших это средство, действие этого кислого молока было столь быстрым, что не успевали сменить несколько раз привязку, как все загнившее тело от здорового отвалилось и антонов огонь никак не пошел далее".*

2. *Применение порошка листьев можжевельника донского, или казацкого. Его употребляют наружно как присыпку или пластырь.*

3. *Употреблять наружно отвар из чернильных орешков, растущих на листьях дуба.*

4. *"Излечивается антонов огонь также гвоздичным маслом, если приложить тряпицу, пропитанную этим маслом, или принимать его внутрь по несколько капель или в порошке по 8—10 гран.*

   Гвоздика и ее масло имеют в себе жгучую остроту и при загноении костей, так же, как и при антоновом огне в старых людях с великою употребляется пользою".

5. *"Врачи при гангрене почти всегда прибегают к ножу. В случае гангрены и нарывов лекари русской народной медицины пользуются следующим средством.*

   Берут черный, свежевыпеченный, предпочтительно ржаной, хлеб и, вдоволь посолив его, тщательно жуют. Больное место обкладывается толстым слоем жеваного хлеба с солью и перевязывается. Средство это верное и необыкновенно сильное.

Несколько русских врачей официальной медицины пытались усовершенствовать этот "дикий" способ народных лекарей путем устранения пережевывания хлеба. К черному хлебу и соли доктора пытались прибавить кое-что из аптекарских премудростей, что, по их мнению, должно было бы заменить пережевывание хлеба. Все такие попытки не привели ни к чему. При пережевывании хлеб и соль смешиваются со слюной и последняя, видимо, играет важную роль во врачевании гангрены и нарывов".

6. *"Применение травы и цветов розмарина, в виде наливки или отвара из одного золотника с четырьмя унциями воды, а снаружи употребляют примочки".*

7. *" Рецепт для излечения внутреннего и наружного антонова огня. Внутренний излечивается приемом внутрь сока кислого щавеля. Пить 3 раза в день по желанию, сколько жажда требует. Наружный излечивается прикладыванием снаружи в том месте, где больной чувствует жар, истолченного щавеля в виде пластыря".*

8. *Если гангрена развилась вследствие отморожения, то употребляют порошок такого состава:*

   "Внутренней дубовой корки — 5,5 золотника, корня гравилата — 1,5 золотника, нашатыря — 1,0 золотник.

   Все смешать и разделить на 16 равных частей, давать по порошку 8 раз в день (через 2 часа).

   Запивать следующим отваром: внутренней корки калины — 4 золотника, дикого каштана, вяза или ясеня — по 4 золотника, корня гравилата — 4 золотника, корня болдырьяна — 4 золотника

   Все искрошить и смешать с 1,5 штофа воды, варить, пока не укипит полштофа. При употреблении прибавить кислого сока: красносмородинного, клюквенного или уксуса".

9. *"Взять кусок бараньей или говяжьей печенки от свежезаколотого животного и, не обмывая его, положить на место, пораженное гангреной. Следует держать этот кусок час или два или, вообще, до тех пор, пока под печенкой не появятся прыщики или своего рода нарывчики. Затем повторить наложение окровавленного куска печенки и повторять до тех пор, пока будут еще появляться нарывчики, которые все следует прокалывать стерилизованной иглой. Одно незыблемое правило: зараженная царапина или рана должна быть открыта перед наложением куска печенки и привязыванием ее к больному месту".*

10. *"Наловить в болоте зеленых лягушек и, разодрав каждую пополам, прикладывать к больному месту до тех пор, пока это место, где был антонов огонь, совершенно побелеет и боль утихнет".*

11. *"Взять свежих живых раков, истолочь их в ступке, пока эта масса сделается как тесто, и ее надо прикладывать к больному месту до тех пор, пока это место побелеет, и больной будет спасен".*

12. *"Прикладывание человеческого кала к местам, зараженным антоновым огнем, излечивает таковой. Описываются три случая излечения от антонова огня через несколько дней".*

ГЕМОРРОЙ (почечуй)

Узловатое расширение вен нижнего отдела прямой кишки. Различают геморроидальные узлы, "шишки", наружные (подкожные) и внутренние (подслизистые). Наружные геморроидальные узлы видны вокруг заднего прохода в виде отдельных образований величиной от горошины до вишни или в виде целого венчика таких "шишек".

Развитию геморроя способствуют факторы, повышающие давление в венах прямой кишки. Он наблюдается у лиц, страдающих длительными запорами (от частого тужения), ведущих сидячий образ жизни, при воспалительных процессах прямой кишки и других причинах, вызывающих застой крови в венах малого таза.

При развитии болезни в заднем проходе появляется чувство зуда, жжения, жара, а при наличии воспалительных явлений или трещин слизистой оболочки — боли, в особенности при акте дефекации. Для развивающегося геморроя характерны кровотечения, которые происходят вследствие истончения стенок геморроидальных узлов. Набухшие узлы могут ущемляться, что также вызывает боль.

Лечение геморроя осуществляется непременно врачом, так как в тяжелых случаях требует хирургического вмешательства.

В домашних условиях при появлении признаков геморроя необходимо прежде всего не допускать запоров, не тужиться, тщательно соблюдать гигиену в области заднего прохода. Бумагой подтираться нельзя, надо мокрой тряпочкой, а еще лучше сначала подмыться холодной водой с добавкой отвара тмина.

Из слабительных средств при запорах лучше всего пить настой александрийского листа, так как другие слабительные усиливают геморрой.

Замечено, что при геморрое вредны перец, горчица, капуста, черный хлеб, стручковые растения, незрелые плоды.

Полезны картофель, цветная капуста, рис, всякое мясо, рыба и особенно мед. С лечебной целью следует больше употреблять свежего репчатого лука или сока из него (по 1 столовой ложке 3—4 раза в день); сырой тертой моркови; свежих яблок и винограда (облегчает боли); полезно глотать целые кусочки чеснока, очищенного от шелухи (чеснок не переваривается и, выходя вместе с калом, обжигает больную кишку, помогая заживлению; пить натощак 1—2 стакана сыворотки, при геморроидальных кровотечениях есть больше капусты белокочанной и пить рассол квашеной капусты (1/2—2 стакана в теплом виде).

Ниже приводятся рецепты рекомендуемых в народной медицине наружных средств для лечения геморроя (ванны, клизмы, средства для обмывания и смазывания, медицинские пиявки). Однако при этом следует подчеркнуть, что перед их применением необходимо обязательно проконсультироваться с врачом, особенно если заболевание сопровождается кровотечениями.

1. Паровая сидячая ванна

Предварительно необходимо очистить кишечник обычной клизмой, а затем прогреть задний проход паром. Для этого нужно взять ведро, бочонок или какой-либо другой сосуд емкостью 5—10 л (лучше всего деревянный, глиняный, керамический, так как в металлическом вода быстро остынет), налить в него кипятка, закрыть деревянной крышкой с отверстием диаметром 5—6 см и сесть.

2. Паровая сидячая ванна с добавлением квасцов

Вскипятить в кастрюле 2 л воды, растворить в этом кипятке 200 г квасцов. Выполняется описанным выше способом. После процедуры следует смазать задний проход вазелином и принять слабительное. Прогревание рекомендуется делать не чаще одного раза в неделю (курс лечения 2—3 раза).

3. Паровая сидячая ванна с добавлением отвара лука в молоке

В толстый глиняный горшок налить 1/2 л молока, опустить туда 4 луковицы, все это проварить на медленном огне в закрытом горшке. Способ применения тот же, что и с квасцами. Применяется для лечения внутреннего геморроя.

4. Дымная сидячая ванна с чесноком

В невысокий металлический бидон положить сильно нагретый кирпич и насыпать чеснока. Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон, закрыв его предварительно деревянной крышкой с отверстием.

Повторять выполнение этой процедуры по мере надобности. Вместо чеснока можно делать дымную ванну из верблюжей колючки. Дымные ванны с успехом использовались в Персии.

5. Холодная сидячая ванна

1 л холодной воды налить в таз и сделать сидячую ванну в течение 1—5 минут. Делать так 2 раза в день, утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки, так чтобы вода была нежно-розового цвета.

6. Настой травы кровохлебки лекарственной применяется для сидячих ванн (10 минут) при наружном геморрое.

7. Отвар корней коровяка — медвежье ухо применяется для сидячих ванн.

8. Настой листьев земляники лесной

Одну столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Применяется для клизм и обмываний при кровоточащих и воспаленных геморроидальных шишках.

9. Клизма из холодной воды с добавлением таннина

Применяется при обильном кровотечении с разрывом шишек.

10. Клизмы из отвара черники обыкновенной рекомендуют при геморроидальных кровотечениях.

11. Настой цветков ромашки аптечной

2—3 столовые ложки цветков ромашки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить. Промывать настоем геморроидальные шишки.

Прикладывать к шишкам тряпочки, смоченые холодной водой, меняя их по мере согревания. Можно также делать холодные обмывания. Применение холодной воды при этом хорошо облегчает состояние больного.

12. Если шишки вышли из заднего прохода, набухли и причиняют боль, то хорошо приложить к ним завернутую в тряпку тертую красную свеклу или тертую морковь. Это быстро успокаивает и помогает шишкам войти обратно.

Приложить к геморроидальным шишкам листья осины и оставить на 2 часа, потом дать больному отдых и повторить процедуру. Если она вызывает беспокойное состояние, листья снять и осторожно промыть больное место. Дать больному передохнуть 1—2 дня, а затем снова приложить листья. С уменьшением шишек следует пользоваться листьями все реже и реже, постепенно переходя к обмыванию водой. Средство было популярно в Центральной России. Считалось, что оно способно предотвратить возвращение геморроя.

13. Трещины от геморроя смазывать раз в день чистым ихтиолом и употреблять в это время только жидкую пищу, не допуская запоров.

14. Если же шишки уже так набухли, что войти внутрь не могут, то лучше пусть прорвутся. Для этого к ним при-

кладывать припарки из горячих отрубей или овса. Когда же шишки прорвутся, то прикладывать вытяжную примочку — воду с добавкой таннина.

15. *Припарки из травы горца почечуйного рекомендуют как противовоспалительное средство и обезболивающее при геморроидальных шишках.*

16. *Можно еще на сильно набухшие шишки вместо припарок класть тряпку, смазанную маслом какао, они быстро прорвутся. Эту тряпку с маслом какао надо продолжать прикладывать до тех пор, пока все не заживет.*

17. *Вставлять в задний проход свечу, выструганную из сырого очищенного картофеля, толщиной в палец. Оставлять ее можно на весь день, ходьбе она не мешает. Если потребуется стул, то свечку выбросить, а потом опять вставить свежую. Но перед тем как вставлять новую свечу, надо проспринцевать прямую кишку из резинового баллона прохладной водой (1/2 стакана).*

18. *Свечи из картофеля можно вводить в задний проход и на ночь, потом они выводятся с калом.*

19. *Вставить в задний проход свечку из засахаренного меда.*

20. *Пиявки медицинские (излюбленный способ сибирских знахарей). На геморроидальные шишки ставят пиявки от 3 до 10 штук, больной быстро получает облегчение. На каждую шишку посадить по одной пиявке. Когда пиявка насосется, то она сама отпадет, а шишка засохнет. Перед лечением геморройных шишек пиявками надо шишки промыть три раза водой с мылом, но не пахучим (пиявки не любят запахов).*

Далее приводятся многочисленные рекомендации по приготовлению из лекарственных растений различных средств для внутреннего употребления при лечении геморроя (соки, настои, отвары, настойки).

1. *Сок ягод рябины красной*

Из зрелых ягод рябины отжать сок. Принимать по 75—100 г сока 3 раза в день, можно добавить в него мед или сахар. Запивать холодной водой. Применяется как послабляющее средство. Замечено, что от приема сока раскрывается закрытый геморрой и наступает облегчение.

Применяется при лечении как наружного, так и внутреннего геморроя (внутренний “открывается” после весьма продолжительного применения сока). Действует лучше, чем слабительное. Средство было популярно в России и Сибири.

2. *Сок тысячелистника*

Выжать из растения свежий сок, смешать пополам с медом принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке. При длительном лечении это радикальное средство.

3. *Сок лука репчатого*

Свежий сок лука принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

4. *Рассол квашеной капусты пьют от 1/2 до 2 стаканов в теплом виде.*

5. *Настой травы тысячелистника*

15 г травы с ветками залить одним стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Можно принимать и без дозировки, если 1 столовую ложку травы настоять в 0,5 л кипятка. Применяется как очень эффективное кровоостанавливающее средство в начальных стадиях геморроя.

6. *Настойка тысячелистника на водке или спирте*

Принимать по 30 капель 3 раза в день. Применяется как очень эффективное кровоостанавливающее средство.

7. *Настой травы чистотела*

Две чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

8. *Настой корня одуванчика лекарственного*

Две чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

9. *Настой цветков кошачьей лапки*

Одну столовую ложку цветочных корзинок заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по столовой ложке через 2—3 часа. Применяется при геморроидальных кровотечениях.

10. *Настой корня девясила высокого*

Две чайные ложки измельченного корня залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

11. *Настой корня одуванчика лекарственного*

Две чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

12. *Настой травы горца почечуйного (геморройная трава)*

Для суточной дозы 1 столовую ложку травы залить 2 стаканами кипятка и на следующий день выпить за 3 раза.

13. *Отвар травы горца почечуйного*

Две чайные ложки сухой травы на 0,5 л воды кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить

по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как нежное слабительное и кровоостанавливающее средство.

14. Препараты травы горца перечного, заготовленные до покраснения стеблей, применяют при геморроидальных кровотечениях.

15. Настой конского щавеля

Пить по 1 стакану очень горячего настоя на ночь.

16. Настой травы хвоща полевого

Две чайные ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня.

17. Настой ячменного солода

Семена ячменя поместить в теплую влажную среду и, когда они прорастут, высушить их. 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя залить 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день, добавив сахар.

18. Настой цветков коровяка — царский скипетр

Заварить как чай и пить. Кровотечение останавливается через 2—3 дня, а еще через несколько дней болезнь исчезает совершенно.

19. Настой листьев крапивы двудомной

Две столовые ложки сухих листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Листья крапивы можно использовать и в виде отвара: столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 4—5 раз в день.

Можно также смешать листья крапивы с корой крушины ломкой полутора-двухлетней давности (по 1 столовой ложке), залить 1 л кипятка, прокипятить на слабом огне 10—15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

20. Настой почек осины

Одну чайную ложку почек залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 45—60 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день.

21. Настой скорлупы орехов кедра сибирского

Для приготовления суточной дозы 1/2 стакана скорлупы залить стаканом кипятка и плотно закрыть сосуд на 15—20 минут. Выпить за 2 приема перед едой.

22. Отвар травы зверобоя продырявленного

Одну столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

23. Отвар надземной части караганы гривистой

Одну столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

24. Отвар корней кровохлебки лекарственной

Одну столовую ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.

25. Отвар листьев костяники каменистой

Одну столовую ложку листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

26. Отвар коры калины обыкновенной

Четыре чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, отвар процедить горячим, долить воды до первоначального объема. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

27. Отвар плодов жостера слабительного

Одну столовую ложку плодов (15—20 штук) залить стаканом горячей воды и кипятить в закрытом сосуде 10—15 минут. Пить на ночь по 1—2 стакана. Применяется как мягкодействующее слабительное, эффект которого наступает через 10—14 часов, при геморрое, трещинах ануса. Можно применять также и настой.

28. Отвар коры крушины ломкой

Одну столовую ложку измельченной коры залить стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, долить воды до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь.

29. Настойка спорыньи

200 г спорыньи мелко искрошить, опустить в 2-литровую бутыль, залить водкой или разведенным аптекарским спиртом крепости 80°, настоять в теплом месте не меньше недели (температура должна быть выше комнатной). Пить 2 раза в день по рюмке перед едой.

Помимо перечисленных выше средств при лечении геморроя можно использовать также и более сложные многокомпонентные сборы для приготовления противогеморройных чаев, которые

включены в приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

Меры помощи при геморроидальных кровотечениях включены в статью "Кровотечения и кровоизлияния".

ГЕМОФИЛИЯ (кровоточивость)

Болезненное состояние, выражающееся в наклонности к кровотечениям после даже самых незначительных повреждений, причем кровь из ранки течет неудержимо, вследствие неспособности ее к свертыванию. Чаще всего носит наследственный характер. Встречается исключительно у мужчин, особенно сильно она проявляется в детском возрасте. Ушибы вызывают у больных гемофилией обширные подкожные, внутримышечные и внутрисуставные кровоизлияния, порезы, прикусы языка сопровождаются опасными для жизни кровотечениями. Особенно характерны для этих больных тяжелые изменения в суставах, связанные с повторяющимися кровоизлияниями в них.

Больного гемофилией следует ограждать от всяких травмирующих моментов. Оперативное вмешательство, даже простое удаление зубов, может разрешаться только в случаях жизненной необходимости.

Для борьбы с гемофилическими кровотечениями применяются обычные средства. Прежде всего больного нужно уложить так, чтобы кровоточащее место было расположено как можно выше, и зажать рану.

Больным гемофилией надо потреблять больше продуктов, которые содержат витамин К, который способствует свертыванию крови, а именно: шпинат, зеленый молодой лук, зеленые листья сельдерея, свежие листья зеленой капусты, зеленый горошек, морковь, помидоры, землянику, а также свиную печень, телятину, баранину, свинину.

Несколько рецептов кровоостанавливающих средств:

1. *Наиболее доступное средство для остановки кровотечения в домашнем обиходе — это женское молоко, но не ранее чем через две недели после родов. Молоком надо смочить стерилизованную марлю или просто чистую, сухую тряпку и ею зажать ранку. Ранее двух недель молоко должного воздействия не оказывает.*
2. *Настой корней девясила высокого*

Две чайные ложки измельченных корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, про-

цедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

3. *Настой травы герани луговой*

Две чайные ложки травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Пить глотками несколько раз в день.

4. *Настой травы пастушьей сумки*

Три столовые ложки травы (суточная доза) залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Выпить в 4 приема по 1/2 стакана до еды.

5. *Настой травы тысячелистника обыкновенного*

Одну чайную ложку травы залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 1/3 стакана в день до еды.

6. *Отвар травы горца перечного (водяной перец)*

Две столовые ложки (20 г) травы залить стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать и довести полученный настой до 200 мл, долив кипяченой воды. Приготовленный раствор можно хранить не более 2 суток. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Можно использовать настой травы горца перечного. Суточная доза — 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка.

7. *Отвар корней щавеля конского*

Одну столовую ложку корней кипятить 15 минут в 1,5 стакана воды, настаивать в течение 4 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Щавель конский противопоказан беременным и при заболеваниях почек.

Можно также воспользоваться рекомендациями, приведенными в статье “Кровотечения и кровоизлияния”.

ГИПЕРТОНИЯ

Заболевание, основным признаком которого является повышенное артериальное кровяное давление. В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

Причины возникновения гипертоничекой болезни связаны с деятельностью центральной нервной системы. На развитие болезни влияет нервное перенапряжение, неблагоприятные жизненные

ситуации, а также избыточное питание, особенно жирной мясной пищей, и малоподвижный образ жизни.

Гипертония — одно из самых распространенных заболеваний, обычно она развивается после 40-летнего возраста, чаще ею заболевают женщины. Болезнь развивается медленно и постепенно, начинаясь с периодических головных болей, сердцебиений; кровяное давление становится неустойчивым. На этой стадии болезнь чаще всего остается незамеченной. Однако затем признаки ее становятся все более упорными, отмечается головная боль, онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон, мелькание перед глазами “мушек”, быстрое утомление. Повышение кровяного давления становится стойким, в сосудах происходят к этому времени склеротические изменения. Эта стадия болезни длится обычно много лет. При дальнейшем прогрессировании болезни нарушение функций артерий приводит к серьезным последствиям: у больного обнаруживается недостаточность сердца или почек либо нарушение мозгового кровообращения.

При гипертонической болезни важно щадить душевное состояние больного, ему необходим достаточный сон, длительное пребывание на воздухе, здоровый режим труда. По назначению врача — успокоительные и иногда снотворные препараты, а также специальные лекарственные средства, снижающие кровяное давление.

В питании больным гипертонией необходимо соблюдать диету. Прежде всего следует исключить жирную пищу и продукты, богатые холестерином, есть меньше сладкого, а также свежего хлеба, заменяя его сухарями или рисом. Полезны все продукты, задерживающие развитие атеросклероза: творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворотка), яичный белок, капуста, горох, вареная говядина и др., а также богатые витамином С редиска, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимоны.

Арсенал используемых для лечения гипертонической болезни рекомендаций народной медицины очень обширен и включает средства как для наружного, так и для внутреннего применения. Приведенные ниже рецепты могут обеспечить выбор наиболее эффективных и доступных средств и лекарственных растений, найти которые, как оказывается, можно не только в лесу или на лугу, но и в собственном огороде и саду.

Рекомендации по снижению кровяного давления с помощью простых наружных средств:

1. *При гипертонии рекомендуется вдыхать запах дубовых листьев. Для этого наломайте дубовых веников с обильной листвой и повесьте низко над кроватью, но так, чтобы на них не падал солнечный свет. Запах, источаемый веником,*

очень приятный и весьма стойкий. Если веники начнут засыхать, запарьте один из них крутым кипятком, закройте на 10 минут крышкой, а затем сядьте рядом, откройте крышку и медленно вдыхайте густой дубовый настой. При многолетнем использовании этого средства больные с устойчивой гипертонией переходят в разряд гипотоников.

2. *Холодные обертывания икр ног. Такой же компресс можно класть на весь живот от сосков груди до конца сгиба бедер, покрыть и лобковую кость. Делать эти компрессы ежедневно до тех пор, пока давление не снизится до нормы.*
3. *Ванны с отваром валерианы (0,5 кг корня для полной ванны).*

Применяемые для лечения гипертонии народные средства, использующие огородные и садовые растения:

1. *Сок свеклы обыкновенной*

   Пить сок красной свеклы по 1/2 — 1 стакану 3 раза в день в течение 2—3 недель.
2. *1/2 стакана натертой сырой свеклы смешать с 1/2 стакана цветочного меда, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение трех месяцев.*
3. *Два стакана свекольного сока, 250 г цветочного меда, 1 лимон, 1,5 стакана клюквенного сока, 1 стакан водки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.*
4. *200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока, 100 г клюквы, 100 мл спирта, 200 г меда настоять в темном месте 3 дня. Принимать 3 раза в день по столовой ложке.*
5. *Сок кресс-салата посевного*

   Самая скороспелая овощная культура, пригодная к употреблению через 20—25 дней после посева. Рекомендуется 3 раза в день принимать по 2 чайные ложки сока, выжатого из травы, для снижения кровяного давления и как общеукрепляющее средство.
6. *Настой листьев салата посевного*

   Одну столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.
7. *Картофель*

   Рекомендуется отваривать его в кожуре и даже пить отвар из картофельных очистков (1—2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель "в мундире" вместе с кожурой.
8. *Отвар створок фасоли обыкновенной*

   20 г измельченных створок залить 1 л воды, кипятить в течение 3—4 часов, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

9. *Сок лука репчатого способствует снижению кровяного давления. Рекомендуется также есть больше свежего лука. Можно приготовить и такое средство: выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г меда, добавить 25 ореховых пленок и залить 1/2 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.*

10. *Настойка чеснока посевного*

Истолочь две большие головки чеснока и залить 250 мл водки. Настоять 12 дней и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты. Применяется при склеротической форме гипертонии.

11. *Три крупных головки чеснока и три лимона измельчить в мясорубке, залить 1 1/4 л кипятка, плотно закрыть и настоять в тепле, периодически помешивая, в течение суток, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.*

12. *Отвар хрена обыкновенного*

250 г хрена, промытого и очищенного, натереть на крупной терке, залить тремя литрами холодной кипяченой воды, кипятить 20 минут. Пить по 100 г 3 раза в день. От нескольких приемов давление нормализуется.

Другой вариант приготовления отвара:

800 г хрена хорошо промыть, обтереть, не очищая кожуры, мелко нарезать, залить 1 л холодной воды, 1 раз вскипятить и томить 3 часа на маленьком огне. Процедить, добавить 100 мл водки и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день независимо от еды.

13. *Настойка календулы лекарственной*

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку (2:100 на 40%-ном спирте), принимая по 20—40 капель 3 раза в день. При этом отмечаются исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности.

14. *Сок алоэ древовидного (столетника)*

Принимать ежедневно по 3 капли свежего сока алоэ в чайной ложке холодной кипяченой воды (натощак 1 раз в день). Через два месяца давление снижается до нормы.

15. *Два лимона нарезать очень мелко, засыпать 1,5 стакана сахара, дать постоять 6 дней, потом выпить все в течение одного дня, но в этот день ничего не есть, пить только воду с лимоном. Когда первые лимоны будут засыпаны сахаром, то через 2 дня засыпать вторые 2 лимона, опять выдержать 6 дней, затем засыпать третью порцию. Таким образом выйдет, что каждую новую порцию надо принимать через 2 дня и голодать. С трех доз давление снизится. По-*

сле этого ежедневно нужно брать 0,5 л молока, кипятить его с 5—10 кусочками пиленого сахара. Затем немного остудить, чтобы его можно было пить не дуя, выдавить туда поллимона, слегка помешать ложечкой и как только свернется — выпить натощак все молоко небольшими глотками.

16. Сок хурмы

Рекомендуется пить по 2—3 стакана густого сока ежедневно.

17. Сок аронии черноплодной (рябины черноплодной)

Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Снижает кровяное давление и оказывает благотворное действие на общее состояние.

Можно использовать также и просто свежие плоды аронии (по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды), а зимой пить настой сухих плодов (2—4 столовые ложки плодов залить в термосе 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в три приема за 30 минут до еды).

Следует однако, помнить, что арония противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

18. Плоды аронии черноплодной (рябины черноплодной) — 15 г, плоды моркови посевной — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, корневище валерианы лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, цветки василька синего — 10 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, корни шлемника байкальского — 15 г

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуемые при гипертонической болезни народные средства, использующие дикорастущие растения:

1. *Сок ягод брусники обыкновенной применяется при легких формах гипертонической болезни.*
2. *Два стакана клюквы надавить с 3 столовыми ложками сахара и ежедневно съедать за один прием за час до еды.*
3. *Два стакана раздавленной клюквы вскипятить один раз с 0,5 стакана сахара и 1 стаканом воды, процедить. Пить вместо чая.*
4. *1 кг клюквы перемешать с 1 кг сахарного песка и принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить три недели, затем перерыв — неделя и опять принимать в течение трех недель.*

5. Плоды черники обыкновенной

Четыре чайные ложки сушеных плодов залить 1 стаканом воды, настоять в течение 8 часов (суточная доза). Второй вариант: две чайные ложки измельченных сушеных ягод залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня.

6. Плоды жимолости алтайской (голубой) полезно употреблять в свежем виде.

7. Настой плодов рябины обыкновенной

Одну столовую ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

8. Отвар плодов шиповника

Столовую ложку плодов залить тремя стаканами воды, вскипятить 2 раза и поставить парить на 3 часа. Потом можно подогревать и пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить, не есть мяса. Курс лечения продолжать 1,5 месяца.

9. Настой травы донника лекарственного

Одну чайную ложку травы залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день. Применяется как средство, снижающее артериальное давление и повышающее уровень лейкоцитов в крови.

10. Настой травы гвоздики разноцветной

Одну столовую ложку травы залить ъ1 стаканом кипятка. Настаивать один час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

11. Настой травы пустырника

10 г травы пустырника залить 1 стаканом крутого кипятка, парить 3 часа и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. За дозировкой следить аккуратно.

12. Трава пустырника пятилопастного — 4 части, трава сушеницы топяной — 2 части, плоды боярышника кроваво-красного — 1 часть, лист мяты перечной — 1/2 части, трава пастушьей сумки — 1 часть, семя льна посевного — 1 часть, листья земляники лесной — 2 части

2 или 3 столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) залить в термосе 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 6—8 часов. На следующий день выпить весь настой теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды.

13. Бессмертник песчаный — 25 г, вахта трехлистная — 25 г

Залить это количество травы двумя литрами воды, вскипятить 1 раз и выпарить до одного литра. Принимать 3 раза в день по 50 г в течение месяца.

14. Настой травы сушеницы топяной (болотной)

2—4 столовые ложки сухой травы залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде в теплом месте в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется в качестве гипотензивного средства при легких формах гипертонии.

15. Цветки пижмы обыкновенной — 100 г, корень девясила высокого (измельченный) — 100 г

Чайную ложку смеси на 2 стакана кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 г 3 раза в день за 2 часа до еды.

16. Трава горца птичьего — 20 г, трава желтушника седеющего — 20 г, цветки календулы лекарственной — 10 г, корневища валерианы лекарственной — 10 г

Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

17. Трава тысячелистника обыкновенного — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, трава омелы белой — 15 г, листья барвинка малого — 15 г

Столовую ложку сбора залить стаканом горячей воды и настаивать 3 часа, затем кипятить 5 минут, охлаждать 15 минут и процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день.

18. Отвар плодов боярышника кроваво-красного

Ягоды очистить от семян, залить вечером холодной водой, взяв приблизительно два стакана воды на четверть фунта ягод, а утром ягоды в этой же воде варить очень недолго и, процедив, пить этот отвар.

19. Цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, трава пустырника сердечного — 1 часть, трава сушеницы топяной — 1 часть, лист омелы белой — 1 часть

Четыре столовые ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.

20. Плоды и цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, трава пустырника сердечного — 1 часть, трава василистника вонючего — 1 часть, трава сушеницы топяной — 1 часть, плоды шиповника майского — 1 часть

Четыре столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

21. Настой травы астрагала датского

Две столовые ложки измельченной свежей травы залить 2 стаканами кипяченой воды и настоять 4 часа. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

22. Экстракт из листьев омелы белой ("ведьмина метла")

Принимать по 20—40 капель 10%-ного раствора 3 раза в день. Применяется на ранних стадиях гипертонической болезни. Наибольшей фармакологической активностью обладает растение, растущее на иве.

23. Листья или молодые побеги омелы белой — 2 г, трава герани луговой — 10 г, трава чистеца буквицецветного — 5 г

Доза приведена для одной заварки. С омелы рекомендуется обрывать ягоды. Приведенное количество смеси трав заварить 300 мл кипятка. Хорошо укутать, настаивать полчаса. Затем размешать, процедить и выпить в горячем виде. Принимать смесь в течение полугода.

24. Листья или молодые побеги омелы белой — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 25 г, корневище валерианы лекарственной — 20 г, плоды тмина обыкновенного — 15 г, листья барвинка малого — 15 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

25. Листья или молодые побеги омелы белой — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 30 г, корневище валерианы лекарственной — 15 г, листья мелиссы лекарственной — 15 г, листья барвинка малого — 10 г, плоды тмина обыкновенного — 10 г

Приготовление и дозировка как в рецепте 24.

26. Пыльца сосны обыкновенной

Пить 1 раз в день по чайной ложке в стакане горячего молока. Оказывает также и общеукрепляющее действие.

27. Настой плодов солянки Рихтера

Столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка и после остывания до 40° выпить настой за один раз. Спиртовая настойка или настойка на водке приготовляется из расчета 1 столовая ложка плодов на 100 мл водки. Настаивать неделю. Принимать по столовой ложке на воде 3 раза в день до еды. Применяется при гипертонии с головокружениями.

28. Настой ягод лоха узколистного

Используется отвар плодов с довольно обильной дозировкой. Четверть стакана измельченных ягод залить стаканом кипятка и, настояв час, выпить в теплом виде с сахаром или медом. При склонности к запорам употребление ягод лоха не рекомендуется.

29. Шлемник байкальский

Принимают порошок растертого корня по 2 г 3 раза в день. При приеме шлемника происходит резкое снижение артериального давления. Но надо иметь в виду то, что препараты шлемника байкальского не рекомендуются лицам, страдающим диабетом и хроническим запором. В последнем случае можно применять смесь корня шлемника и корня ревеня: корень шлемника — 2,5 г, корень ревеня — 5 г. Доза приведена на один прием. Порошок хорошо смешать с медом или вареньем.

30. Настойка листьев магнолии

Один кг свежих или сухих листьев магнолии мелко изрезать и залить 1 л водки, настоять в течение 21 дня в темном теплом месте и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Через месяц давление нормализуется.

31. Настой коры эвкоммии вязолистной

В народной медицине Китая и Тибета эвкоммия используется уже около тысячи лет, настои и экстракты ее коры имеют многочисленные применения. Эвкоммия обладает интересной особенностью — нормализует артериальное давление и в то же время оказывает на организм тонизирующее действие, хорошо восстанавливает силы после болезни (действие ее напоминает действие мумие).

Дневная доза коры эвкоммии (внутренняя часть, наружную грубую кору выбрасывают) — 12 г коры для настоя. Для одного приема размельчить 4 г коры, заварить кипятком и выпить натощак до еды. Последний прием препарата эвкоммии не следует относить позже пяти часов вечера, так как ее тонизирующее свойство не даст заснуть.

32. Отвар коры эвкоммии вязолистной

20 г измельченной коры на стакан воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

33. Настойка коры эвкоммии вязолистной

200 г измельченной коры залить 30%-ным спиртом для получения 1 л настойки. Готовая настойка — жидкость темно-бурого цвета, со своеобразным запахом и сладковатым вкусом. Принимать по 15—30 капель 3 раза в день.

34. Настой цветков софоры японской

Водный настой цветков софоры заметно снижает кровяное давление и укрепляет стенки сосудов. Но при высоком протромбиновом индексе (около 100 %) софору следует употреблять только с добавлением антикоагулирующих растений — донника или каштана конского, так как она резко повышает свертываемость крови и может образоваться тромб.

Состав сбора: цветки софоры японской — 10 г, трава герани луговой — 10 г, трава чистеца лесного — 10 г, трава и цветы донника белого — 5 г.

Чайную ложку смеси залить 150 мл кипятка и, настояв 15 минут, выпить в горячем виде с медом или вареньем. Принимать 2 раза днем до еды и 3-й раз на ночь после еды перед сном.

ГИПОТОНИЯ

Пониженное артериальное давление, которое может наблюдаться даже у вполне здоровых и молодых людей, систематически занимающихся спортом или тяжелым физическим трудом, но может иметь и характер заболевания. Патологическая гипотония может иметь острую форму, проявляющуюся во внезапных обморочных и шоковых состояниях, а также хроническую. Хроническая гипотония развивается при некоторых общих заболеваниях (туберкулезе, малокровии, язве желудка, заболевании желез внутренней секреции) или является симптомом самостоятельного заболевания у молодых людей 18—30 лет, обычно после перенесения инфекционных заболеваний, нервно-психического перенапряжения, психических травм или при недостаточном питании. Проявляется общим плохим самочувствием, головокружениями, головными болями, вялостью, потемнением в глазах при вставании, раздражительностью. Пониженное кровяное давление менее опасно для жизни, чем повышенное.

Народные средства, используемые при лечении гипотонии:

1. *Настой цветков бессмертника (цмин, желтые кошачьи лапки)*

   10 г цветков на стакан крутого кипятка. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Можно применять также и в виде настойки, которую принимать так же.

   По другому источнику, бессмертник рекомендуется в виде отвара: 10—15 г на стакан воды. Принимать в охлажденном виде по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2—3 недель.

2. *Настой листьев чертополоха*

   Одну столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

   Можно использовать также свежий сок из листьев. Принимать по 1 чайной ложке в день.

3. Настой листьев татарника колючего

Четыре столовые ложки листьев залить 4 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 5—6 раз в день.

Можно использовать и сок из свежих листьев (принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день) или порошок из сухих листьев без колючек (принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день).

4. Отвар цветочных корзинок и листьев татарника колючего

20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для поднятия тонуса и повышения давления.

5. При пониженном давлении полезно употреблять портвейн — 100 мл 1 раз в день.

6. Экстракт или настойка левзеи сафлоровидной (маралий корень)

Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

7. Настойка плодов лимонника китайского

Спиртовая настойка приготовляется в пропорции 1:10. Принимать по 35—40 капель на прием. По другим источникам, настойку следует принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

8. Настойка корня аралии маньчжурской

Настойка корня приготовляется на 70%-ном спирте (1:5). Принимать по 30—40 капель на прием 3—4 раза в день. По другому источнику: принимать настойку 2—3 раза в день в течение 1—1,5 месяца. Хранить в прохладном месте.

9. Настойка корневища и корней заманихи высокой

Настойка корневища с корнями приготовляется на 40%-ном спирте (1:5). Пить по 30—40 капель 2 раза в день.

10. Экстракт родиолы розовой (золотой корень)

Экстракт родиолы назначают внутрь по 5—10 капель 2—3 раза в день за 1/4—1/2 часа до еды в течение 10—20 дней.

11. Корневище аира болотного — 1/2 части, трава будры плющевидной — 2 части, трава вербены лекарственной — 1 часть, трава дрока красильного — 1 часть, трава душицы обыкновенной — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 7 частей, плоды можжевельника обыкновенного — 1/2 части, трава кипрея узколистного — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, листья подорожника большого — 2 ча-

сти, трава спорыша — 1 часть, плоды шиповника коричного — 3 части

2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

12. *Листья березы белой — 2 части, трава вероники лекарственной — 2 части, корневище с корнями девясила высокого — 1/2 части, листья земляники лесной — 1 часть, трава иссопа лекарственного — 1 часть, трава крапивы двудомной — 1 часть, плоды мордовника обыкновенного — 2 части, листья мяты перечной — 1/2 части, корень одуванчика лекарственного — 2 части, листья смородины черной — 1 часть, трава татарника колючего — 5 частей, трава хвоща полевого — 1 часть, плоды шиповника коричного — 3 части*

    2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

13. *Корневище аира болотного — 1/2 части, корень любистока лекарственного — 2 части, трава вероники лекарственной — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 7 частей, лист земляники лесной — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1/2 части, трава руты душистой — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, цветки цикория обыкновенного — 1 часть, плоды шиповника коричного — 2 части*

    Готовить и применять как сбор в рецепте 12.

14. *Листья березы белой — 3 части, трава будры плющевидной — 1 часть, корневище с корнями девясила высокого — 1/2 части, плоды земляники лесной — 2 части, трава крапивы двудомной — 2 части, листья подорожника большого — 1 часть, трава спорыша — 2 части, трава татарника колючего — 7 частей, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, плоды шиповника коричного — 2 части*

    Готовить и применять как сбор в рецепте 12.

15. *Корневище аира болотного — 1/2 части, трава вероники лекарственной — 1 часть, корневище с корнями девясила высокого — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, трава кипрея узколистного — 1 часть, плоды мордовника обыкновенного — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, трава руты душистой — 1 часть, трава татарника колючего — 5 частей, плоды шиповника коричного — 3 части*

    Готовить и применять как сбор в рецепте 12.

16. *Цветки бессмертника песчаного — 2 части, листья вахты трехлистной — 4 части, трава вероники лекарственной —*

2 части, корневище с корнями девясила высокого — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, корень одуванчика лекарственного — 1 часть, цветки пижмы обыкновенной — 2 части, трава полыни горькой — 1 часть, цветки цикория обыкновенного — 1 часть, трава шалфея лекарственного — 3 части

Готовить и применять как сбор в рецепте 12.

ГЛАУКОМА (желтая вода)

Заболевание глаз, основными признаками которого является повышение внутриглазного давления и ослабление зрения. Глаукома — частое и опасное заболевание глаз. В начальных стадиях наблюдается периодическое затуманивание зрения, радужные круги вокруг источников света, затем наступает постепенное падение зрения. Болезнь длится годами, она может иметь застойную и простую форму, а также периодические приступы.

Лечение глаукомы должно проводиться под наблюдением врача-окулиста. Начать его следует как можно раньше.

Народное средство, применяемое при глаукоме, приготовляется из трав, собранных в мае: крапива — 0,5 стакана, лепестки ландыша — 1 чайная ложка. Смешать с 1 столовой ложкой воды, дать постоять 8—9 часов в темном месте, добавить 1/2 чайной ложки питьевой соды. Полученную массу прикладывать к глазам.

ГЛИСТЫ

Глисты (гельминты) — паразитические черви, живущие в организме человека, а также животных и вызывающие болезненные поражения отдельных органов или общее нарушение здоровья. Проявление болезни может быть различным, оно зависит от вида глистов, места их локализации в организме человека (хозяина), количества. Почти всегда заболевание сопровождается потерей веса, общим недомоганием, головокружением, раздражительностью. При паразитировании гельминтов в кишечнике наблюдаются запоры, поносы, тошнота, реже рвота, в печени — желтушность, отеки, в легких — кашель, истечения из носа. При всех видах заболевания наблюдается понижение трудоспособности, а у детей — нарушение физического и умственного развития, задержка роста, полового развития, расстройство памяти и т.д.

5 Зак. 1912

Заражение человека глистами, в зависимости от их вида, может происходить при употреблении в пищу плохо проваренного мяса животных, зараженных яйцами и личинками, или при попадании в организм человека яиц и личинок, развитие которых происходит в почве. Здесь они развиваются во взрослые особи. Количество их в организме человека при запущенной болезни может быть очень большим. Взрослые глисты и их яйца могут выходить их организма человека вместе с калом, что и является основным признаком при распознавании причины заболевания. Кроме этого, есть более сложные способы диагностирования на основе анализов крови, мокроты и др., которые выполняются в лечебных учреждениях.

Наиболее часто встречаются у человека следующие глисты: острицы и аскариды, относящиеся к круглым червям, различные виды цепней (солитеров), относящиеся к ленточным червям (лентецам). Ниже приводятся краткие сведения о них и способах заражения ими человека. Необходимо еще раз напомнить, что диагностирование и лечение заболеваний, вызываемых присутствием в организме человека паразитирующих червей, должен проводить только врач. Как правило, выведение их из кишечника также следует выполнять только в соответствии с назначениями врача в домашних или стационарных условиях.

Пользоваться рекомендуемыми народной медициной глистогонными средствами нужно с осторожностью, поскольку некоторые из них противопоказаны при определенных заболеваниях. Например, глистогонные средства нельзя давать при беременности, менструациях, тяжелых лихорадочных болезнях и кишечных заболеваниях.

Острицы (прыгунчики) паразитируют в конечном отделе тонких кишок и в слепой кишке человека. Длина самки 9—12 мм, самца — 2—5 мм. Тело червя белое, с заостренными концами. Яйца бесцветные. Самки с готовыми для откладки яйцами спускаются в прямую кишку, откуда выползают наружу и, отложив яйца (около 12 тысяч) близ заднепроходного отверстия, погибают. Выползание остриц сопровождается зудом. На влажной поверхности тела яйца вызревают до заразной стадии. Человек заражается острицами, проглатывая яйца, заносимые в рот загрязненными при почесывании руками.

Народные глистогонные средства, используемые при заражении острицами:

1. Клизмы из отвара полыни цитварной

Применяется для изгнания остриц и аскарид.

2. Клизма из молока с чесноком

Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости, молоко процедить, остудить и поставить из него клизму, оставив ее на всю ночь. Для взрослого человека надо сделать клизму из целого стакана, а ребенку довольно 1/4—1/2 стакана. Делать это в течение семи дней.

3. Если маленький ребенок не держит в себе клизму, то надо к заднему проходу привязать творог или кусочек гнилого мяса — глисты вскоре вылезут на приманку наружу.

4. Отвар цветков пижмы обыкновенной

Одну столовую ложку цветков залить 0,5 л кипятка, кипятить 10—15 минут, процедить. Применять в виде клизмы 1 раз в день (задержать жидкость на 5 минут). Детям не применять!

5. Настой лука репчатого

Одну луковицу среднего размера измельчить, залить стаканом кипятка (по другим источникам — 1,5 стакана кипяченой воды), настаивать 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана в день в течение 3—4 дней. Старинное лечебное средство, применяемое для изгнания остриц и аскарид.

6. Настой травы полыни горькой

Одну чайную ложку травы залить 2 стаканами кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Применяется при выведении остриц и аскарид.

7. Цветки ромашки аптечной — 1 часть, цветки пижмы обыкновенной — 1 часть, корень горечавки желтой — 1 часть, трава полыни горькой — 2 части, кора крушины ломкой — 3 части.

1 столовую ложку смеси заварить в термосе на ночь 1 стаканом кипятка. Процедить. Пить натощак утром и вечером по 1 стакану 3 дня подряд. Применяется против остриц и аскарид.

Аскариды — круглые глисты красноватого цвета, напоминающие дождевых червей. У человека взрослые аскариды обитают в тонких кишках. Самки откладывают в кишечнике более 200 тысяч яиц в сутки, яйца в кишечнике не развиваются, а выделяются с испражнениями наружу и созревают до заразной стадии в почве. При попадании созревших яиц с пищей и питьем в кишечник человека выходит личинка, которая пробуравливает стенку кишок, попадает в кишечные вены, достигает сердца и оттуда током крови заносится в легкие. Здесь она пробуравливает альвеолы и проходит по дыхательным путям в ротовую полость. Проглоченная со слюной, личинка вторично попадает

в кишечник, где превращается во взрослую аскариду. Живут взрослые аскариды в кишечнике, число их может достигать нескольких сотен. Они выделяют вредные для организма вещества и при больших скоплениях нарушают работу кишечника.

Основным источником заражения являются грязные руки, немытые овощи и фрукты, непроваренные продукты, загрязненная вода, мухи. Для предупреждения заражения и распространения аскарид следует соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть овощи и фрукты, содержать в чистоте уборные.

Помимо уже указанных можно привести следующие народные средства, рекомендуемые при заражении аскаридами:

1. *Настой цветков и листьев пижмы обыкновенной*

   Три столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

2. *Трава полыни горькой — 50 г, трава золототысячника обыкновенного — 50 г*

   Одну столовую ложку смеси варить 20 минут в стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером 8 дней подряд. После принять порошок следующего состава: цветки пижмы обыкновенной, корень девясила высокого, сухие плоды черники обыкновенной взять поровну, мелко истолочь и смешать в однородный порошок. Принимать по 5 столовых ложек отвара, запивая водой.

3. *Трава золототысячника обыкновенного — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 10 г, корневища горечавки желтой — 15 г, листья вахты трехлистной — 5 г*

   Всю смесь залить 3 стаканами кипятка и варить 3 минуты. В горячий отвар всыпать 10 г цветков пижмы обыкновенной и настоять 10—12 часов, процедить. Пить по 50—250 мл (в зависимости от возраста ребенка) 3 раза через 1 час. После третьего раза принять слабительное. Курс лечения составляет 2—3 недели (для изгнания аскарид и волосоголовца).

4. *Порошок листьев и плодов омелы белой — по 0,5 г, порошок корневища с корнями валерианы лекарственной — 1 г*

   Принимать по 1 порошку в день в течение 3 дней для изгнания аскарид, остриц, волосоголовца.

5. *Средство, рекомендуемое медиками: измельченное цитварное семя смешать с медом, вареньем или сиропом. Накануне приема семени соблюдать диету, на ночь принимать слабительное. Затем два дня подряд принимать цитварное семя 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды. На второй день приема принять на ночь слабительное. Дозировка цитварного семени взрослым: по 4—5 г на прием, детям — соответственно*

возрасту: 1—3 года по 0,25—0,75 г, 4—6 лет по 1—1,5 г, 7—9 лет по 1,75—2,25 г, 10—14 лет по 2,5—3,5 г, 15—16 лет по 4 г.

Более простой вариант, практикуемый в народной медицине: смешать одну чайную ложку цитварного семени с медом и съесть натощак. Спустя два часа опять съесть такую же порцию, но в промежутке ничего не есть, затем выпить слабительное.

Солитеры (цепни) относятся к ленточным глистам. Заболевания человека вызывают, главным образом, вооруженный цепень (свиной солитер) и невооруженный цепень (бычий солитер). Эти гельминты достигают длины: первый 1,5—2 м, второй 4—6 м. Они паразитируют в тонких кишках, плотно прикрепляясь находящимися на голове присосками к стенке кишки. Тело солитеров состоит из отдельных члеников; содержащие яйца зрелые членики отрываются и выходят наружу, причем членики бычьего цепня могут активно выползать из заднего прохода, а членики свиного цепня выходят только с испражнениями. В дальнейшем яйца попадают в организм животных, которые служат промежуточным хозяином; для бычьего солитера — это крупный рогатый скот, для свиного — свинья, дикий кабан, а также человек. Развитие личинки происходит в мышцах промежуточного хозяина и в кишечнике человека, съевшего непроваренное мясо, содержащее эти личинки (финны). Для человека более опасен свиной солитер, так как помимо самих червей в организме человека могут паразитировать также и его личинки (цистицерки), поражая мозг, глаза и ткани. Распространен также карликовый цепень, имеющий длину 1,5—3 см и паразитирующий в тонком кишечнике человека, в основном у детей.

Поскольку единственным источником заражения является рассеивающий во внешней среде яйца и членики солитера человек, очень важно выявлять и лечить каждого заболевшего. Лечение должно осуществляться под наблюдением врача в стационарных условиях, с применением различных лекарственных препаратов и специальных медикаментов, а также хирургическим путем.

Несколько народных средств, используемых при заражении солитерами:

1. *Сырые, очищенные от кожуры семена тыквы (обязательно с зеленой тонкой кожицей) используют при ленточных глистах, есть их нужно в течение 10—14 дней.*
2. *Четверть фунта очищенных тыквенных семян смешать с брусничным соком в густую кашицу. Накануне вечером съесть несколько селедок (кто сколько сможет), а наутро съесть половину указанной кашицы. Затем через час съесть другую половину кашицы и лечь в постель на два часа. В во-*

семь часов утра принять столовую ложку касторового масла и немного походить. Через 3—4 часа солитер должен выйти. Если солитер вышел, то надо тщательно осмотреть, вышла ли головка. Если вышла, то можно успокоиться, так как больше одного солитера в одном и том же организме не бывает. Если же головка не вышла, то солитер снова начнет расти. Головка у него сидит на тонкой шейке, но крепко держится за стенки кишок пятью присосками, распознать ее легко. Для этого надо кал в тазу залить водой, помешать, дать устояться, слить и снова залить водой. Так несколько раз, пока станет ясно, весь ли вышел солитер и вообще вышел ли он.

3. *Съесть натощак около четверти фунта очищенных тыквенных семян (обязательно с зеленой тонкой кожицей). Через час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором была сварена головка чеснока. Через полчаса выпить сильное слабительное, а еще через полтора или два часа поставить клизму из теплой воды, в которой надо тоже предварительно сварить головку чеснока.*

4. *Цветки пижмы обыкновенной — 30 г, семена тыквы обыкновенной — 30 г, кора крушины ломкой — 30 г*

Одну столовую ложку смеси варить 7—10 минут в стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером 3 дня подряд.

5. *Цветки пижмы обыкновенной — 20 г, кора крушины ломкой — 20 г, трава полыни горькой — 20 г, лист мяты перечной — 20 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 20 г, семена моркови дикой — 30 г*

Две столовые ложки смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером 3 дня подряд.

6. *Цветки пижмы обыкновенной — 20 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, трава полыни горькой — 60 г, кора крушины ломкой — 10 г*

Одну столовую ложку смеси варить 7—10 минут в стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером 3 дня подряд против солитера.

7. *Цветки пижмы обыкновенной — 25 г, кора крушины ломкой — 25 г*

Две десертные ложки смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить. Пить по стакану утром и вечером 3—5 дней.

8. *Цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, цветки пижмы обыкновенной — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить на ночь в термосе 0,5 л кипятка, процедить. Пить натощак по 1 стакану утром и вечером в течение 3—5 дней.

9. *Отвар незрелых грецких орехов*

Измельчить четыре столовые ложки незрелых грецких орехов, залить их стаканом чуть подсоленного кипятка, дать настояться полчаса, а затем отцедить жмых. Полученную жидкость выпить в течение дня, принимая солевое слабительное. Средство эффективно как против солитера, так и против круглых глистов.

Ниже приводится несколько глистогонных средств общего характера, когда у человека есть признаки присутствия глистов, но какие это именно глисты, пока не выяснено.

1. *Есть как можно больше сырой моркови, главным образом пить ее сок.*
2. *Регулярно и обильно употреблять в пищу большое количество красного жгучего перца (свежего и в порошке).*
3. *Пить настой березовых почек.*
4. *Семена тыквы*

   Свежие семена, очищенные от верхней кожуры, но сохранившие внутреннюю серо-зеленоватую кашицу, принимать для изгнания глистов: взрослым 300—500 г, детям 10—12 лет — 150 г, 5—7 лет — 100 г, 3—4 лет — 75 г. Съесть натощак всю порцию в течение 1 часа. Через 3—4 часа принять слабительное (лучше солевое), а затем через полчаса поставить клизму.
5. *Взять 1/4 фунта очищенных и мелкоистолченных семян тыквы (лучше прошлогодних, сухих), 1/8 фунта какао, немного сахара и несколько капель воды, все смешать, растереть в тесто. Из этого теста сделать 20 лепешек и пересыпать их сахаром. Первый день лечения ничего не есть и не пить. На другой день утром принимать лепешки по одной через каждые 10 минут, пока все не кончатся. Глисты начнут быстро выходить.*
6. *Смешать листья полыни и толченые семена тыквы поровну, настоять на водке, положив в бутылку до трети смеси и долив остальное водкой. Настаивать неделю в тепле или на солнце. Пить настойку два раза в день по рюмке натощак, лучше всего за полчаса до обеда и до ужина. Пить подольше, несколько недель, пока будет ясно, что желудок полностью очистился от глистов.*
7. *Настойка лука репчатого*

   Наполнить бутылку наполовину мелко порезанным луком и налить доверху водкой или спиртом, настоять в теплом месте в течение 10 дней. Принимать ежедневно по 1—2 столовые ложки 2 раза в день перед едой.

8. *Чеснок посевной*

Десять головок чеснока, принятых с топленым молоком, по мнению русских знахарей, изгоняют все виды глистов. Через два часа после приема чеснока нужно принять слабительное.

9. *Чеснок применяется как глистогонное средство также и для клизм: 5—6 зубчиков мелко нарезать и залить стаканом теплой воды.*

10. *Настойка чеснока*

Пять средних головок чеснока очистить от шелухи, мелко раздавить под прессом в мелкую кашицу и залить 500 мл водки. Настоять неделю при комнатной температуре. Затем отцедить раздавленный чеснок, сильно отжав жмых. Хранить настойку, плотно закупорив, в прохладном месте. Принимать в течение 3—4 дней натощак за полчаса до еды по 30 капель. В дни приема чесночной настойки необходимо применять слабительное (не масляное). Запах чесночной настойки можно отбить, пожевав кинзы или петрушки.

Противопоказаниями являются нефриты и стенокардия.

11. *Колба (лук победный, черемша)*

Применяется как глистогонное средство.

12. *Отвар щавеля обыкновенного*

Заварить 1 кг щавеля (дикого или огородного) одним литром кипятка и проварить на водяной бане 2 часа, затем процедить, добавить 50 г сахара, уварить до объема одного стакана и выпить в течение дня по 1—2 глотка до еды.

13. *Настой пижмы обыкновенной*

Применяется как противоглистное средство. Пижма противопоказана беременным и маленьким детям.

14. *Отвар травы гвоздики полевой или гвоздики китайской*

Одну столовую ложку сухой травы на стакан подсоленного кипятка. Принимать по 30—40 г 3 раза в день натощак.

Этот отвар можно также сгустить увариванием до половины прежнего объема. Этот экстракт принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день натощак.

Применение обоих видов гвоздики весьма эффективно, действует даже на кровяную двуустку, которая обычно плохо поддается изгнанию.

15. *Кора дуба обыкновенного*

Препараты коры дуба оказывают противоглистное действие.

16. *Сок дыни*

Простым, абсолютно безвредным способом изгнания глистов, особенно у детей, является сок середины спелой дыни. Сок пьют натощак по стакану и больше, при условии, что

дыни выращивались без применения ядохимикатов, в противном случае может быть сильное отравление. Лучше всего пользоваться дынями с собственных участков.

17. *Отвар корки плодов граната*

Отварить измельченную корку одного граната в 150 мл кипятка. Затем в течение полутора часов выпить отвар в три приема, не принимая пищи. Через 3—4 часа принять слабительное.

Для изгнания глистов можно употреблять все части гранатового дерева, но отвар корки плодов является наиболее эффективным средством.

18. *Кокосовое молоко, ежедневно выпиваемое из одного кокоса (по возможности свежего), хорошо чистит вообще от всяких червей, а если есть солитер, то иногда удается выгнать его с головкой даже в два-три дня, если в эти дни ничего решительно не есть и не пить, кроме этого молока.*

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Болевое ощущение в области черепа, возникающее при различных болезненных состояниях, связанное с раздражением болевых нервных окончаний в полости черепа, в мягких тканях головы и лица; один из самых распространенных видов боли. Нередко сопутствует заболеваниям внутренних органов, инфекциям, отравлениям, различным нервным и психическим нарушениям. Причинами головной боли, чаще всего, бывают нарушение внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышение кровяного давления (например, при гипертонии), избыток или застой крови в сосудах головного мозга или, наоборот, малокровие мозга. Одна из распространенных причин — накопление в крови некоторых продуктов нормального или нарушенного обмена веществ. Распознавание и выяснение причин частых головных болей, что должно выполняться только врачом, имеет большое значение для правильного выбора средств, направленных как на лечение основного заболевания, так и на ослабление приступов головной боли.

Иногда головная боль может возникать у вполне здоровых людей в результате сильного физического переутомления, расстройства нервной системы или каких-либо внешних факторов. Снятие головных болей такого происхождения обычно достигается довольно просто. В этих случаях бывает достаточно упорядочить сон, питание, режим труда и отдыха, устранить внешнюю причину. Вместо обычных болеутоляющих лекарств можно рекомендовать следующее.

При головной боли от тяжелого умственного переутомления полезно принять теплую ванну или хотя бы опустить в горячую воду ноги до щиколоток минут на 10—15. Хорошо также выпить стакан горячего настоя мяты перечной (чайная ложка травы на стакан кипятка), или поесть селедки, которая вообще помогает при умственном переутомлении. Конечно, полезно при этом полежать и отдохнуть.

При головной боли, вызванной малокровием и общим ослаблением организма (одновременно наблюдается расширение зрачка, падение пульса, лоб внезапно становится холодным), нужно туго завязать голову платком и лечь так, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Выпить крепкого кофе.

Тяжесть и боли в голове могут быть связаны с ношением неправильных очков, из-за чего глаза сильно напрягаются. Такие очки нужно срочно заменить.

Для снятия мучительных головных болей, связанных с засорением желудка и повышением температуры, надо, прежде всего, постараться вызвать рвоту и хорошо прочистить желудок. На голову положить холодный компресс.

При тяжелой голове от распирающих живот газов — поставить клизму из чистой воды и принять внутрь на сахаре несколько капель лавандового масла.

Простудные заболевания тоже часто сопровождаются головной болью. В этом случае рекомендуются следующие народные средства:

1. *При простуде и насморке с головной болью помазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок. Это хорошо снимает головные боли в начале заболевания.*
2. *При сильной головной боли смазывают лоб и виски натертой мякотью лимона с кожурой. Если у больного очень высокая температура, мякоть лучше немного подогреть.*
3. *Настой корицы*

   1/8 чайной ложки корицы залить 1 столовой ложкой горячей воды (не кипятка), подсластить, настоять полчаса и принимать по 2 глотка через час. При сильной головной боли сделать настой корицы более концентрированным. Помимо отвара можно сделать из несладкого настоя корицы примочки на голову, обмакнув его в тряпочку, и приложив к вискам. Если вам не очень нравится запах корицы, добавить в отвар одну каплю лавандового или мятного масла. Если корицы у вас достаточно и запах ее вам нравится, разотрите в сливочном масле порошок корицы и обмажьте этим кремом лоб и виски, предварительно вымыв лицо с мылом горячей водой, чтобы очистить поры для лучшего впитывания лекарства.

Мигрень является очень распространенным видом головной боли. Она характеризуется внезапно появляющимися приступами боли, обычно охватывающими только одну сторону головы. Развитию приступа мигрени часто предшествует ощущение разбитости, сонливости, тошноты, мелькание “мушек” перед глазами. Головная боль развивается постепенно, сопровождается нередко тошнотой и даже рвотой, непереносимостью шума, яркого света, резких запахов. Продолжительность приступа разная: от нескольких часов до нескольких суток. Причиной приступа мигрени является нарушение кровообращения некоторых участков мозга, чаще всего в результате кратковременного спазма сосудов, вызывающего повышение внутричерепного давления. Лица, страдающие постоянными приступами мигрени, должны находиться под наблюдением врача, поскольку головные боли могут быть также признаком серьезного заболевания мозга.

Старые домашние средства, рекомендуемые при приступах мигрени:

1. *При приступе рекомендуются болеутоляющие и снотворные средства. Некоторым помогают горячие ножные ванны, иногда горячие компрессы на голову, тугое стягивание головы, горячее питье. Желательно очистить кишечник.*

2. *Если во время появления болей одна половина головы становится красной, то на эту сторону надо класть холодные примочки, а ноги ставить в горячую воду. Если же больная часть головы побелела (кровь отлила), то на нее класть горячие примочки. Если же разницы в окраске головы не замечается, то полезно голову всю обвязывать горячим полотенцем, захватывая виски, причем на виски положить по ломтику свежего лимона.*

3. *Выполнять массаж головы, начиная со лба и ведя обеими руками к затылку.*

4. *Вдыхать смесь в равных частях камфарного спирта и нашатырного.*

5. *Положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука.*

6. *Положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочке и обвязать голову полотенцем.*

7. *Следует всегда иметь дома подушечку, наполненную смесью листьев лавровишневых, лавровых, лаврокамфарных, эвкалиптовых, листьев мирры. Сделать смесь из равных частей по весу, перемешать и плотно зашить. При головной боли лечь на эту подушку больным местом на 2—3 часа. Средство замечательное.*

8. *Настой травы мяты перечной*

1/2 столовой ложки травы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть в водяной бане при частом помешивании 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить и долить кипяченой воды до 1 стакана. Принимать в теплом виде по 1/2—1/3 стакана 1—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.

9. *Настой травы прострела раскрытого (сон-трава, подснежник)*

Две чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить настой холодным в течение дня.

10. *Принимать два раза в день очищенный скипидар по 5—15 капель.*

11. *Если мигрень началась на почве мозгового переутомления, то помогает съесть селедку.*

12. *Чтобы избавиться от постоянных мигреней, многим помогает такое средство: разбить в стакане свежее яйцо, залить его кипящим молоком доверху, быстро размешать и выпить. Так делать несколько дней, мигрень прекращается.*

Средства, рекомендуемые при головной боли нервного происхождения:

1. *При нервной головной боли полезно пить свежий сок калины обыкновенной, есть больше свежих ягод клубники полевой, при систематических сильных болях — пить свежий сок черной смородины (по 1/4 стакана 3 раза в день), или сырого картофеля (по 1/4 стакана).*

2. *Настой цветков бузины сибирской*

Одну столовую ложку сухих цветов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

3. *Настой травы зверобоя продырявленного*

Одну столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

4. *Настой корня девясила высокого*

Одну чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день.

5. *Настой растения примулы*

Корни, стебли и листья измельчить. Одну чайную ложку этой массы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1/2 часа, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой действует успокаивающе на нервную си-

стему, имеет легкое снотворное действие, помогает при головных болях, излишнем возбуждении.

6. *Настой листьев княжика сибирского*

   3—8 г сухих листьев на 200 мл воды.

7. *Настой цветков липы сердцевидной*

   Препараты популярного в народной медицине "липового цвета" используют как успокаивающее и болеутоляющее средство при нервных заболеваниях, головной боли.

8. *При нервных головных болях хорошо сделать так: сильно надавить на артерии на висках в течение 10—15 секунд, потом руки сразу отнять — кровь бросится в голову и боли утихнут.*

9. *Хронические боли головы нервного происхождения, носящие разный характер и поражающие различные места головы — то всю голову, то виски, то лоб, а иногда даже только кожу головы, указывают на чрезвычайную общую нервность больного. Ему нужен отдых, покой, укрепляющие средства.*

Ниже приводится несколько общих советов и рекомендаций народной медицины, которыми можно пользоваться при головных болях разного характера и происхождения. Однако при этом следует помнить, что помимо болеутоляющего эффекта лечение все же должно способствовать устранению самой причины, вызывающей эти боли. Поэтому к систематическому использованию этих средств следует прибегать только по назначению врача.

Средства от головной боли, предназначенные для наружного употребления:

1. *Нюхать сухие истертые листья и цветочные верхушки душицы обыкновенной.*

2. *Прикладывать к больному участку головы свежие листья капусты белокочанной или сирени обыкновенной.*

3. *Плоды кориандра посевного — 20 г, лист мелиссы лекарственной — 20 г, лист мяты перечной — 20 г*

   Указанное количество сырья настоять 24 часа на смеси из 100 мл 96%-ного этилового спирта и 20 мл воды, процедить и отжать сырье. Смоченный настойкой платок прикладывать к вискам и затылку.

4. *Можно также привязывать ко лбу, завернув в тряпицу нетолстые ломтики сырого картофеля или толченые можжевеловые ягоды, смоченные в хлебном вине (применять при воспалении нельзя!).*

5. *Помогает также прикладывание смеси из кислого теста, мыла, руты и уксуса.*

6. *Взять три яичных белка, подмешать к ним немного шафрана и, намазав это лекарство наподобие мази на полотенце, привязать ко лбу.*

7. *"Срезать со свежего лимона острым ножом с самой верхней корки кружок, очистить его от белого вещества и внутренней мокрой стороной приложить к виску, а ежели надобно, то к обоим. Кружки прилипают очень скоро и прочно к телу, и в короткое время натягивают на виске красные пятна, которые чешутся, но головная боль через некоторое время пройдет. Лимонный кружок снимать не надо, пока головная боль совсем не пройдет. Если же кружок сам прежде отвалится, то надлежит приложить свежий".*

8. *Прикладывать "на мозжечок в заушные кости" горчичники или компресс из черной редьки.*

9. *Втягивать в нос водный отвар майорана и корня чемерицы или сок травы ласточкина корня (налить немного на ладонь и втягивать).*

10. *Опустить обе руки с локтями в очень горячую воду и держать в таком виде, пока боль прекратится, все время подливая, если будет нужно, горячую воду.*

11. *При периодически возникающих болях в затылке (но не нервного происхождения) попробовать такой способ: помотать головой вверх и вниз по 2—3 раза, затем помотать ею к правому, к левому плечу по 2—3 раза, затем, расслабив все связки шеи, сделать головой круговое движение в одну и другую сторону. Эту гимнастику выполнять несколько раз подряд, а затем, если боль на успокоилась, повторить через некоторое время.*

12. *При упорной постоянной боли во всей голове: намочить носки, выжать, надеть их на ноги. Сверху надеть еще пару сухих носков и так спать, хорошо закутав ноги теплым одеялом. Проделать в течение семи дней, боли прекратятся.*

13. *Часто страдающим различными формами головных болей надо попробовать носить, не снимая, на шее нитку натурального желтого янтаря.*

14. *"Масло, в котором варят мокриц, составляет весьма сильно действующее лекарство от наисильнейшей головной боли".*

Несколько очень простых средств от головной боли, предназначенных для внутреннего употребления:

1. *Предупреждающее средство от всяких головных болей: выпивать каждый день натощак по стакану сыворотки, простокваши или пахты.*

2. Настой листьев мать-и-мачехи

Одну столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день за час до еды.

3. Сделать хорошую заварку чая (зеленого или черного), добавить в него щепотку мяты и выпить стакан такого чая. Через 10—15 минут головная боль проходит.

4. Настой семян укропа огородного

Одну столовую ложку семян настоять в 1,5 стакана кипятка (суточная доза).

5. Настой травы мелиссы лекарственной

15 г травы залить 1 стаканом кипятка; настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить.

6. Настой травы душицы обыкновенной

Столовую ложку сухой травы залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

Беременным женщинам настой душицы принимать нельзя!

7. Настой листьев полыни обыкновенной

Одну чайную ложку листьев залить одним стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

8. Настой травы спорыша

Суточная доза 2/3 столовых ложки травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Спорыш (горец птичий, травка-муравка, птичья гречиха) — древнейшее средство народной медицины.

9. Настой цветков клевера лугового

Одну столовую ложку цветков залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

10. Настой корня валерианы лекарственной

Одну столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Валериану можно применять также и в виде отвара. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом длительном применении.

11. Настой корня девясила высокого

Одну чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

12. Настой цветков бузины сибирской

Одну столовую ложку сухих цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

13. Настой свежих ягод боярышника кроваво-красного (можно также черного, горного)

Размять 1 стакан ягод, залить 1 л кипятка, добавить сахар и настаивать полчаса. Пить можно в неограниченном количестве как компот. Особенно хорошо пить его на ночь, так как он вызывает крепкий глубокий сон.

14. Отвар травы зверобоя продырявленного

Одну столовую ложку залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

15. "Трава ромашки одна или вместе с буквицею вареная в чистом молоке помогала многим людям от лому в голове".

16. Настой травы воробейника лекарственного

Одну столовую ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

17. Настой листьев и цветков тимьяна ползучего (чабреца)

Одну столовую ложку листьев и цветков на 250 мл кипятка. Принимать в горячем виде. Можно готовить и использовать таким же образом и отвар. Средство рекомендуется болгарской народной медициной.

18. Мята перечная — 1 часть, душица — 1 часть, кипрей — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка; настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/2—1 стакану.

19. Настойка корневища с корнями заманихи высокой (1:10)

Принимать по 30—40 капель на прием 2—3 раза в день для уменьшения головной боли и как стимулирующее средство.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Ощущение нарушения устойчивости и кажущегося вращения окружающей обстановки; может сопровождаться тошнотой, рвотой, обморочным состоянием, шумом в ушах, понижением слуха. При сильном головокружении стоящий человек может упасть.

Головокружение иногда наблюдается у совершенно здоровых людей — при резкой перемене положения тела (вскакивание с постели), при кружении, качании на качелях, езде в транспорте

и по морю (морская болезнь), а также на большой высоте. Чувствительность отдельных людей к такому головокружению различна. Головокружение может быть также следствием нарушения функции вестибулярного аппарата, заболевания мозга, сердечно-сосудистой системы, уха, глаза и др. Кроме того, оно может возникнуть при отравлении пищевыми продуктами, опьянении, травме.

1. При головокружении и тошноте, нужно прежде всего постараться вызвать рвоту и очистить желудок клизмой. Если не вырвет, то принять слабительное. Потом лечь, по возможности, в темной комнате и закрыть глаза. Около себя положить кусок камфары, чтобы дышать ею. На голову положить лед или тряпку с холодной водой. И так лежать, не шевелясь, пока станет легко. Можно выпить холодного крепкого кофе или холодного настоя травы руты.

2. От засорения желудка и от большой кислотности в желудке головокружение обычно начинается с утра, при вставании. Чтобы нейтрализовать кислотность и не допускать головокружения, полезно выпивать каждый день после обеда и ужина по чашке настоя мяты перечной или липового цвета.

3. Если головокружение случается на почве мозгового переутомления, то надо обратить внимание на пищу, усиленно есть то, что имеет много фосфора, так как фосфор входит в состав мозгового вещества, а при усиленной мозговой работе количество фосфора уменьшается. Надо есть больше рыбы, яиц (особенно желтка), сыра, редиса, огурцов, миндаля, гороха, грецких орехов.

4. При систематическом головокружении по неизвестной причине взять 100 граммов морской капусты в порошке. Ежедневно перед обедом глотать со слюной по 1 чайной ложке порошка 1 раз в день.

5. Настой папоротника мелколистного или крупнолистного

1 столовую ложку мелко нарезанного папоротника заварить крутым кипятком, плотно закрыть, дать настояться и остудить. Пить по 50 г 3 раза в день за час до еды.

6. Настой плодов боярышника кроваво-красного

Две столовые ложки сухих мелко растертых плодов залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в три приема за 30 минут до еды. По другому источнику: взять 3 столовые ложки плодов на 3 стакана кипятка; пить по 1 стакану 3 раза в день.

7. Отвар соцветий клевера лугового

Одну чайную ложку соцветий залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

8. Настойка соцветий клевера лугового

Две столовые ложки (с верхом) соцветий (50 г) на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 чайной ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами на 10 дней через каждый месяц. Хорошо помогает при головной боли и головокружении.

9. Настой травы княжика сибирского

3—8 г сухих листьев и стеблей на стакан воды. Принимать в горячем виде.

ГРИПП

Острое инфекционное, быстро распространяющееся заболевание, поражающее органы дыхания, нервную, а иногда и сердечно-сосудистую системы. Возбудителем гриппа является вирус, размножающийся в слизистой оболочке дыхательных путей, он распространяется в воздухе вместе с мелкими капельками слюны, слизи и мокроты, выделяемыми гриппозными больными при чихании, кашле, разговоре. Грипп — одно из самых заразных заболеваний.

Вспышки гриппа бывают иногда в виде эпидемий, охватывающих иногда весь мир (пандемии). Чаще всего гриппом болеют дети, для них и стариков грипп особенно опасен.

Предвестниками гриппа, чаще всего, бывает плохое самочувствие, отсутствие аппетита и познабливание. После инкубационного (скрытого) периода продолжительностью не более двух дней появляется озноб, головная боль, нарастание температуры, чувство разбитости, ломоты в суставах, мышцах и костях. Затем появляется насморк, охриплость, кашель, покраснение горла, боль при глотании, покраснение глаз. Высокая температура (до 39—40°) держится обычно 3—6 дней или меньше. Слабость и сильная головная боль преимущественно в области лба и в висках, болезненность при вращении глаз могут сохраниться и после падения температуры до нормальной.

После гриппа нередко наблюдаются различные осложнения (бронхит, воспаление легких, менингит, радикулит, воспаление почек и др.).

В современных условиях лечение гриппа — одного из самых распространенных и опасных заболеваний — проводится, как правило, медикаментозными средствами, назначаемыми врачом. И все же в некоторых ситуациях небесполезно иметь под рукой рекомендации по лечению гриппа в домашних условиях средствами народной медицины.

Больным гриппом обязательно нужен постельный режим и покой. Для облегчения их состояния в домашних условиях можно применять легкие потогонные средства, дезинфицирующие и противовоспалительные полоскания горла, жаропонижающие и болеутоляющие средства. После перенесенного гриппа полезны общеукрепляющие и тонизирующие средства.

Помимо приведенных здесь средств, для облегчения состояния больных гриппом можно также использовать некоторые рекомендации, приведенные в статьях “Кашель”, “Насморк”, “Простуда”, а также рецепты сборов для полоскания горла и потогонных чаев в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

1. *Самое активное народное средство при гриппе — черная смородина во всех видах, с горячей водой и сахаром (до 4 стаканов в день). Даже зимой можно легко приготовить отвар из веточек смородины. Веточки нужно мелко поломать и заварить полную горсть их четырьмя стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в очень теплом виде 2 стакана с сахаром. Провести такое лечение дважды.*

2. *При первых признаках болезни надо разрезать большую свежую луковицу, а затем нюхать и вдыхать пары лука ртом, повторяя 3—4 раза в день. В промежутках между этими процедурами намочить ватку в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос; внутрь принимать чесночные капли (по 1 капле на язык, размазывая по всему рту, а потом глотать). Для приготовления капель растолочь две головки чеснока (100 г), залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводить 3—4 дня.*

3. *Рекомендуется за обедом есть каждый день мелко нарубленный лук со сметаной (1 столовая ложка лука на 1 столовую ложку сметаны).*

4. *Как профилактическое средство во время эпидемии гриппа, а также и при заболевании полезно есть свежий чеснок (по 2—3 зубка ежедневно), а также вдыхать пары чеснока.*

5. *Хорошим потогонным и жаропонижающим средством является малина, которую можно тоже применять в разных видах. Свежий сок с сахаром — хорошее освежающее питье для лихорадящих больных. Сироп из ягод можно пить от кашля и при болезни горла.*

6. *Настой сухих плодов малины*

Столовую ложку плодов залить стаканом кипятка. Настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.

7. Плоды малины — 1 часть, цветки липы — 1 часть

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

8. Плоды малины — 1 часть, цветки липы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, кора ивы — 1 часть

Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь при гриппозном состоянии как потогонное.

9. Плоды малины — 1 часть, лист мать-и мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего настоя 3—4 раза в день как потогонное.

10. Плоды малины — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 2 части, лист малины — 2 части

Столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3—4 раза в день перед едой как потогонное и отхаркивающее средство.

11. При гриппе широко используются также ягоды и трава растения брусники. Ягоды применяют в виде морса. Из травы (олиственных веточек) готовят настой: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день.

12. Все растение брусники — 1 часть, все растение земляники — 1 часть

Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу). Пить горячим по стакану 3—4 раза в день.

13. Отвар володушки серповидной

Очень распространенное растение Средней Азии, используется как сама трава, так и ее корни. При сильном гриппе с высокой температурой, сотрясающем ознобе внутрь принимают отвар володушки, смешанной с лакричным корнем (солодка). Столовую ложку с верхом смеси (1:1) заварить 300 мл сладкого кипятка. Настояв 15 минут, принять за один раз в горячем виде. Володушка снижает артериальное давление, поэтому сразу проходят головные боли, затем снижается температура тела, исчезает озноб и мышечные боли. Отвар принимать по 2—3 раза в день (особенно важно принимать на ночь).

14. Настойка полыни

15—20 г полыни настоять на 0,5 л водки. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов. Пить от 100 до 200 мл (дозировка индивидуальна) 3 раза в день за 15 минут до еды и еще раз перед сном.

15. Золототысячник — 1 часть, ромашка — 1 часть, листья бобовника — 1 часть, трифоль (вахта трехлистная) — 1 часть

Четыре столовые ложки смеси на стакан кипятка.

При этом вечером перед сном выпивают 100 г горячей водки, нагретой с 1 столовой ложкой меда.

16. Насыпать в чулки порошка сухой горчицы или горячей мякины и надеть их на больного. Чулки лучше всего взять шерстяные и длинные. Ходить в таких чулках несколько дней.

17. Пропитать шерстяную ткань смесью уксуса, оливкового масла и камфары. Приложить ее к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из натертого хрена.

18. При насморке закапывать в нос свежий сок алоэ (столетника) по 3—5 капель в каждую ноздрю. После закапывания помассировать крылья носа.

19. При сильном насморке и отсутствии обоняния сделайте смесь из корней листовника и корней бадана толстолистного. Истолките смесь обоих корней в мелкую крупу и принимайте по столовой ложке без верха, запивая киселем.

В качестве легко доступных общеукрепляющих средств, помогающих восстановить силы после перенесенного заболевания, можно рекомендовать:

1. Настой плодов шиповника коричного

Одну столовую ложку сухих плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе сутки. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой.

2. Настой березового гриба (чага)

Свежий гриб, который встречается на старых растущих и срубленных березах, обмыть и натереть на терке. Сушеный гриб перед натиркой замачивать 4 часа в холодной воде. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей теплой кипяченой воды не выше 50°, настаивать 2 суток, процедить. Пить по 1 стакану за 30 минут до еды.

3. Настой плодов смородины черной

1—2 столовые ложки плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут. Пить по 1/2—1 стакану несколько раз в день как чай.

4. Настой листьев земляники лесной

1—2 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

5. Настой корней сельдерея

Одну столовую ложку свежих корней сельдерея залить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 4 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

6. Отвар плодов можжевельника

Одну столовую ложку плодов ("шишек") залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Полезно также воспользоваться рецептами аппетитных и витаминных чаев в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

ГРЫЖА

Выхождение внутренних органов из брюшной полости (см. рис. 2 в приложении IV) под кожу вместе с выстилающей ее брюшиной через естественные или искусственно образовавшиеся в стенке этой полости отверстия. Наиболее распространены грыжи паховые, пупочные, бедренные, грыжи белой (срединной) линии живота у мужчин, грыжи на послеоперационных рубцах. Признак развития грыжи — появление выпячивания, увеличивающегося при напряжении и пропадающего при лежании (вправимая грыжа). Болевые ощущения (тянущие боли) могут ощущаться иногда только при стоянии и работе, но исчезать при лежании. Чаще всего выпячивание со временем постепенно увеличивается и перестает вправляться даже при лежании (невправимая грыжа). Наиболее тяжелым и опасным осложнением является ущемление грыжи, которое может дать смертельный исход, если своевременно не сделать операцию. Основные признаки ущемления, образованию которого способствуют мышечные напряжения, состоят в появлении болей в области грыжевого мешка, невправимость вправлявшейся до этого грыжи, болезненность при ее ощупывании, тошнота и рвота, а затем нарастающая интоксикация (учащение пульса, общая слабость и т.п.), отсутствие стула и отхождения газов, вздутие живота.

Пока грыжа на животе небольшая, полезно обмывать ежедневно нижнюю часть живота холодной водой с уксусом и класть на грыжу компрессы из настоя дубовой коры минут на

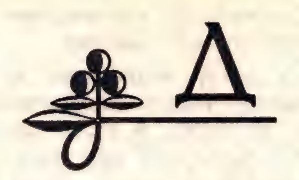
20—30, чтобы препятствовать ее увеличению. Кроме того, нужно обязательно носить специальный бандаж.

Пупочную грыжу у детей вправляют и потом накладывают липкий пластырь, а поверх пластыря круговой бинт. Недели через две грыжа уже не выходит. А если еще выходит, то повторить наложение липкого пластыря еще раз.

При внезапном ущемлении надо немедленно вызвать врача. До его прихода принять такие меры: посадить больного в теплую ванну и в ванне постараться вправить вышедшую грыжу в брюшную полость. Если это невозможно, то пусть больной ляжет в постель и подогнет под себя ноги, и так лежит до прихода доктора. От болей класть на грыжу лед, а при тошноте давать глотать лед. Если приход доктора задерживается, то поставить больному клизму из теплой воды, это несколько успокоит его, но никаких слабительных давать нельзя.

Народные средства, способствующие задерживанию развития грыжи или даже излечивающие ее полностью:

1. *Грыжа паховая излечивается прикладыванием к больному месту папоротника (водяного мха) в виде компрессов на ночь.*
2. *Грыжа пупковая излечивается, если пить ежедневно отвар свежего, несоленого налима.*
3. *Пить по две чашки в день отвара корня травы "планцы". На бутылку воды брать 3 чайные ложки травы.*
4. *Пить по две чашки отвара цветков василька скученного. На 500 мл воды класть 3 чайные ложки цветков. Это же средство хорошо, когда надорвешься.*



ДЕПРЕССИЯ

Состояние тоски, подавленности, мрачного и угнетенного настроения, бессилия и плохого физического самочувствия, сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности и инициативы. Депрессия наблюдается при различных нервно-психических заболеваниях.

Больные, находящиеся в депрессивной фазе психоза, нуждаются в постоянном наблюдении вследствие упорного влечения к самоубийству и самоповреждению. Лечение заболевания непременно должен проводить врач; как правило, больного следует как можно раньше поместить в больницу.

При депрессивных состояниях, истощении нервной системы, упадке сил и слабости нервного происхождения в народной медицине применяют средства, укрепляющие нервную систему. Однако пользоваться ими следует только по назначению врача.

1. *При слабости нервного происхождения полезно обтираться по утрам водой с добавкой поваренной соли (1 чайная ложка соли на бутылку воды).*

2. *Полезны аптечные препараты железа и мышьяка (принимать по назначению врача).*

3. *Настой соломы овса посевного*

   Три столовые ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка — суточная доза. Применяется как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

4. *Настой цветков астры ромашковой*

   Одну столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

5. *Настой травы горца птичьего (спорыш)*

   Суточная доза — 2/3 столовых ложек на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применяется при нервном истощении и слабости.

6. Настой корневищ и корней дягиля низбегающего (медвежья пучка)

Одну чайную ложку сырья настоять в 1 стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Применяется как общеукрепляющее и тонизирующее при нервном истощении.

7. Отвар всего растения горечавки легочной (синий зверобой)

Две чайные ложки измельченной травы и корней залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при упадке сил, заболеваниях нервной системы.

8. Настой корней и листьев первоцвета весеннего

5 г измельченного сырья настаивать в термосе 2—3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Можно заваривать и в виде чая. Применяется как укрепляющее нервы средство.

9. Отвар листьев мяты перечной

Одну столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь. Применяется при различных нервных расстройствах, бессоннице.

10. Настой листьев тополя используется как успокаивающее средство в виде ванн.

11. Настой луковиц лилии кудреватой (саранки) применяется при нервных расстройствах, плохом настроении.

12. Настойка корня или листьев женьшеня

Готовят настойку на 50—60%-ном спирте из корней в соотношении 1:10, а из листьев в соотношении 1,5—2:10. Принимать по 15—20 капель на прием.

13. Настой корней или листьев женьшеня

Заваривать сушеные корни или листья в соотношении 1:10 как чай. Принимать по 1 чайной ложке на прием.

Препараты женьшеня применяются при неврастении, усталости как тонизирующее средство.

14. Настойка корней с корневищами заманихи

Настойка готовится на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Применяется при неврастенических состояниях, депрессии.

15. Настойка корней аралии манчжурской

Готовят настойку на 70%-ном спирте в соотношении: 1 часть растения на 5 частей спирта. Принимать по 10—15 капель 2 раза в день. Применяется при неврастении и депрессии.

Противопоказаниями для применения препаратов из заманихи, аралии и женьшеня являются гипертония, лихорадочные состояния, нарушения сердечной деятельности. бессонница.

При лечении депрессивных состояний можно воспользоваться также и укрепляющими нервную систему средствами, указанными в статьях "Неврастения" и "Усталость и переутомление", а также рецептами успокоительных чаев в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

ДИАБЕТ НЕСАХАРНЫЙ

Диабет несахарный (несахарное мочеизнурение) — болезнь, характеризующаяся выделением большого количества почти бесцветной мочи, не содержащей сахара. Причина заболевания — нарушение функций задней доли гипофиза и участков мозга, регулирующих водный обмен в организме. Заболевание может быть следствием перенесенных воспалительных и инфекционных заболеваний, травмы головы или опухоли мозга.

Признаком заболевания является сильная жажда (даже поначалу сухость во рту), головная боль, упадок сил, исхудание. Болезнь продолжается долгие годы, и выздоровление наступает редко, но, как правило, жизни она не угрожает.

Лечение этой формы диабета осуществляется лекарственными препаратами по назначению врача. Имеет значение ограничение потребления соли. Больным несахарным диабетом рекомендуется принимать укрепляющие средства, избегать бессонницы, щадить нервную систему. В пище должно быть больше фосфора, необходимого для нормальной деятельности мозга, следует есть больше мяса (особенно полезны мозги), рыбы, раков, яичных желтков и пить молоко.

Во время приступов болезни, которая периодически обостряется, хорошо пить глицерин (по столовой ложке в день).

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

Диабет сахарный (сахарная болезнь, сахарное мочеизнурение) — это болезнь обмена веществ, при которой больше всего нарушается обмен углеводов и воды в организме. Клетки организма недостаточно усваивают поступающие с пищей углеводы из-за нарушения функции поджелудочной железы. Вследствие недостаточного образования этой железой гормона инсулина пищевые углеводы, которые перерабатываются организмом в про-

стейшую форму сахара — глюкозу, не усваиваются организмом, а скапливаются в большом количестве в крови и оттуда выводятся почками в мочу. Одновременно нарушается также и водный обмен, из-за чего ткани не удерживают воду и высыхают, а непоглощенная вода выделяется в большом количестве почками. Причиной заболевания сахарным диабетом может быть наследственная предрасположенность, нерациональное питание (переедание сладкого), тяжелые нервно-психические переживания, неправильные условия труда и быта.

Типичными проявлениями диабета являются обычно мучительная жажда, ненасытный ("волчий") аппетит и выделение большого количества мочи, содержащей сахар, а также содержание сахара в крови, иногда — общая слабость, исхудание (или ожирение), ухудшение зрения, вкус во рту железа, плохое заживление ран, зуд кожи и склонность к кожным заболеваниям.

Часто диабетики страдают еще и нарушением белкового и жирового обмена. В результате в организме скапливаются ядовитые вещества, которые могут стать причиной наиболее опасного осложнения — диабетической комы, то есть самоотравления организма.

Лечение сахарного диабета обязательно должно проводиться врачом, который прежде всего назначает больному диету с учетом особенностей индивидуального нарушения обмена веществ в его организме, а также прием инсулина.

Общие рекомендации по диете для больных диабетом могут быть следующими: прежде всего надо перестать потреблять сахар и все то, что содержит в себе сахар и крахмал: хлеб, сдобу, рис и крупы, стручковые плоды, изюм. Вместо сахара использовать заменяющие его по вкусовым качествам сахарин, ксилит. Рекомендуется также есть натуральный пчелиный мед (по 50—100 г в сутки) и пить на ночь теплую "медовую воду" (столовая ложка меда на 1 стакан воды). Мед полезен тем, что он содержит легко усвояемые организмом сахара.

Больным диабетом полезно как можно больше смеяться, так как смех понижает содержание сахара в крови!

В диетическое питание больных диабетом следует включать больше мяса во всех его видах и жиров. Очень полезно снятое молоко, творог, простокваша. Для облегчения переваривания жиров необходимы пряности.

Из овощей очень полезна капуста цветная и белокочанная, а также сок квашеной капусты.

Полезно употреблять в пищу в свежем виде лук, чеснок, черемшу (колба, лук победный), капусту, сельдерей, шпинат —

в любом виде, в том числе и свежие соки. Свежий сок свеклы красной полезно пить при диабете регулярно — по 1/4 стакана 4 раза в день.

Помогает, например, такая диета, которой следует держаться хоть раз в неделю: весь день потреблять только одни овощи в свежем виде, затем съедать 3—4 яйца и немного свежего масла.

Из ягод и фруктов особенно полезны при диабете те, которые содержат хорошо усвояемые сахара: земляника, малина, брусника, рябина, ежевика, кизил, гранат, груши, плоды шиповника в любом виде (свежие, настой, сироп). Не рекомендуются при диабете черешня, сливы, виноград, а также бананы и каштаны, в которых много крахмала.

Вместо кофе хорошо заваривать корни цикория обыкновенного (высушить, обжарить и размолоть), а листья его добавлять в салаты.

Далее приводится перечень простых препаратов из растений, лекарственные свойства которых успешно используются народными целителями при лечении сахарного диабета.

1. *Пивные дрожжи*

Сухие очищенные дрожжи принимать по 2 чайные ложки 2—3 раза в день.

2. *Настой почек березы*

Почки должны быть собраны весной, во время их набухания. Суточная доза составляет 2—3 столовые ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивать 6 часов.

3. *Настой почек сирени*

20 г почек залить 1 стаканом кипятка (больше не кипятить!). Настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

4. *Настой стручков фасоли обыкновенной*

2—3 столовые ложки измельченных стручков залить в термосе 2 стаканами кипятка и оставить на 6 часов. Выпить в 3 раза за 20—40 минут до еды. Применяется при начальных стадиях сахарного диабета.

5. *Корни одуванчика лекарственного — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г, листья черники обыкновенной — 25 г, створки плодов фасоли обыкновенной — 25 г, трава манжетки — 25 г*

Принимать по 1 столовой ложке настоя (без сахара!) по 3 раза в день.

6. *Семена горчицы*

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

7. Настой (или отвар) травы череды трехраздельной

Одну столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 10—12 часов. Пить по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

8. Клубеньки стахиса

Клубеньки стахиса употребляются в свежем или высушенном виде (перемолотыми в порошок) по 1 чайной ложке утром натощак и вечером перед сном (при легкой форме сахарного диабета).

Препараты из растений, содержащих инсулиноподобные и другие гормоноподобные вещества:

1. Настой травы крапивы двудомной

Залить 7—10 г сухой измельченной травы (или 1 дольку аптечного брикета) 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

2. Настой цветков клевера лугового (красного)

5 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, заваривать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

3. Отвар корней и травы одуванчика лекарственного

6—10 г сухого измельченного сырья на стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

4. Отвар корней лопуха

10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15—20 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

5. Отвар корней и корневища девясила

20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день до еды.

6. Настойка корня пиона уклоняющегося (марьин корень)

Принимать по 30—40 капель 3 раза в день до еды.

Препараты из растений-"очистителей", регуляторов обмена веществ:

1. Настой травы зверобоя продырявленного

Три столовые ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

2. Настой травы спорыша (горец птичий)

20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 10—15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

3. Настой листьев подорожника

10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Можно также принимать сок подорожника (по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.)

4. Настой цветов липы сердцевидной

Две столовые ложки сухих цветов на 2 стакана кипятка. Настаивать 20—30 минут, процедить. Пить как чай в горячем виде.

5. Настой листьев черники обыкновенной

Одна чайная ложка сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут в теплом месте, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Настой пьют при начальных нетяжелых формах сахарного диабета.

Находящийся в листьях неомиртиллин значительно понижает содержание сахара в крови. Ягоды черники полезны при диабете в любом виде.

6. Отвар молодых побегов и листьев голубики болотной

Одну столовую ложку травы заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

7. Отвар травы сушеницы топяной (болотной)

20 г сухой измельченной травы на два стакана кипятка, кипятить пять минут в закрытом сосуде, настаивать два часа и процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

8. Отвар листьев толокнянки обыкновенной

10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

9. Отвар корневища пырея ползучего

Четыре столовые ложки сухих мелко измельченных корневищ на 5 стаканов воды, кипятить до уменьшения объема на одну четверть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

10. Семя льна

Принимать в чистом виде: по 1 чайной ложке сухих семян утром и вечером (запить водой, молоком или компотом). Можно применять также и в виде слизи: 1—3 чайные ложки семян на 1 стакан холодной воды, настаивать 2—3 часа при помешивании. Пить перед сном.

Препараты из растений, содержащих хорошо усвояемые организмом сахара:

1. Настой листьев ежевики

Две чайные ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить в течение дня за 3 приема.

2. Настой листьев малины

Две столовые ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, заваривать 20 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

3. Отвар листьев земляники

20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5—10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Препараты из растений, богатых витаминами, органическими кислотами и другими полезными веществами:

1. Настой плодов шиповника

Одну столовую ложку сухих измельченных плодов на 2 стакана кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2—3 часа, процедить. Пить по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день.

2. Настой листьев брусники

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20—30 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Рецепты витаминных чаев более сложного состава можно найти в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

ДИЗЕНТЕРИЯ

Острое заразное заболевание, относящееся к кишечным инфекциям. В зависимости от возбудителя различают дизентерию бактериальную и амебную.

Бактериальная дизентерия вызывается палочковыми микробами, которые попадают в организм здорового человека через рот при контакте с больным человеком или через бациллоносительство (остается иногда у переболевших). Загрязнение пищевых продуктов частицами испражнений дизентерийного больного может произойти при помощи мух, грязными руками бациллоносителей или лиц, бывших в контакте с больными. Антисанитарные условия в быту и несоблюдение правил личной гигиены способ-

ствуют распространению дизентерии. Особенно часты заболевания дизентерией летом.

К заболеванию дизентерией восприимчивы люди всех возрастов, но наиболее часто заражаются дети младших возрастов. Дизентерийные палочки вызывают в кишечнике воспалительный процесс и общее нарушение обмена веществ во всем организме. Действие выделяемого ими яда служит причиной тяжелого отравления организма. Заболевание наступает через 3—4 дня после заражения и обычно начинается бурными явлениями со стороны кишечника: рвота, боли в животе, частые позывы на низ. Стул, имеющий вначале жидкий каловый характер, приобретает вид кровянистой слизи. Очень характерен частый стул до 20—50 раз в сутки, сильно изнуряющий больного из-за сильных схваткообразных болей в животе. У него пропадает аппетит, появляется сильная жажда. Общее состояние тяжелое.

При благоприятном течении болезни к 6—7 дню ее признаки начинают постепенно исчезать, и больной выздоравливает. В тяжелых случаях она может быть смертельной. Иногда дизентерия переходит в хроническую форму и тогда может продолжаться месяцами и сопровождаться периодами обострения, требующими помещения больного в лечебное учреждение. Больные хронической формой особенно опасны как источники заражения окружающих. У маленьких детей часто явления со стороны кишечника бывают незначительны, но общая интоксикация организма представляет большую опасность.

Амебная дизентерия вызывается проникновением ее возбудителей в кишечник, она требует долгого и сложного лечения. Нередко дает тяжелые осложнения, главным образом, в печени. Обращение к доктору обязательно!

Лечение дизентерии осуществляется лекарственными препаратами по назначению врача. Большое значение имеет также лечебная диета: пища должна быть полноценной, но все продукты измельчаются, грубые и трудноперевариваемые продукты исключаются. В предупреждении заболевания дизентерией и ее распространения основную роль играют противодизентерийные прививки и широкие обследования по выявлению бациллоносителей, особенно среди работников пищевой промышленности, детских учреждений и др.

Если же почему-либо приходится лечиться домашними средствами, то следует первым делом принять такие меры: очистить желудок слабительными (например касторкой), а затем принимать антисептические средства, успокаивающие кишечник. Внутрь нельзя принимать ничего холодного, так как холод увеличивает

приток крови к больным кишкам. В течение острого периода заболевания нужно есть слизистые супы из риса или ячменя, чай, белковую воду, которую приготавливают так: разболтать хорошо сырые яичные белки с водой — настолько, чтобы можно было легко глотать, и пить понемногу в теплом виде. Для успокоения болей можно ставить клизмы.

1. Клизма из отвара льняного семени

Одна столовая ложка семени на стакан кипятка, варить 12 минут.

2. Клизма с таннином (5%). Температура раствора должна быть приблизительно равна температуре тела, объем клизмы — не более стакана. Вводится такая клизма медленно и очень глубоко через особый длинный резиновый наконечник, причем кружку надо держать не выше аршина над кроватью. Эту клизму больной должен держать в себе как можно дольше, хоть целую ночь.

Переходить при выздоровлении на другую пищу надо очень медленно и осторожно; когда образуется кал в виде кишки и прекратится кровь, то начать давать картофельное и морковное пюре, бульон, свежий творог, кисели, черный кофе (класть сахара поменьше), красное вино. Затем можно постепенно начать есть мясо, свежую рыбу, яйца, сливочное масло, сливки, каши на воде из овсяной и гречневой крупы. Хлеб рекомендуется черствый (белый или серый). Молочные продукты — в зависимости от индивидуальной переносимости.

Рекомендации народной медицины по лечению дизентерии с помощью некоторых пищевых продуктов и средств, легко доступных в домашнем обиходе:

1. Крепкий зеленый чай.

2. Предупреждающим средством против заболевания дизентерией во время эпидемии является соляная кислота. Ее надо принимать по 5—10 капель в воде 2—3 аза в день.

3. Лечение творогом

Есть только свежий творог и пить сыворотку.

4. Лечение касторкой

Размешать столовую ложку касторки в стакане пива и сразу выпить. Начнет очень сильно слабить со спазмами, после чего больной крепко заснет, а на другой день всякие следы дизентерии исчезнут.

5. Лечение свежими яблоками

Начинать лечение так: в первый день ничего не есть, поставить только очистительную клизму (хотя бы из ро-

машки), беря на воду для клизмы столовую ложку ромашки (вскипятить и процедить).

На другой день начать есть яблоки: через каждые четыре часа по два яблока, которые надо очистить от кожуры и семян и натереть на терке. Так целые сутки, не пропуская и ночи. Всего на шесть приемов потребуется 12 яблок средней величины. В течение этих 24 часов нельзя ничего есть и пить, даже воды и чая. Только в этом случае лечение достигает цели. Если через 24 часа желудок не успокоится, то лечение продолжить еще сутки. Никакого голода или жажды больной во время лечения не чувствует, так как яблоки его вполне удовлетворяют.

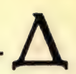
6. Лечение раствором поваренной соли

Утром натощак выпить столовую ложку насыщенного раствора соли и после того 24 часа ничего не пить и не есть, даже воды. Раствор готовится так: в стакан налить воды приблизительно до половины и потом сыпать туда соль до тех пор, пока при помешивании она уже не будет больше растворяться. Тогда дать жидкости отстояться до прозрачности, снять осторожно сверху пену и употреблять. Глотать этот раствор очень неприятно, он вызывает кашель, хотя и ненадолго, и страшное желание запить его водой. Но если только не удержаться и выпить воды, то раствор потеряет насыщенность и болезнь от соленой воды усилится. Если после первого раза больному не станет лучше, то лечение на другой день повторить. Обычно же довольно бывает одного раза.

Этот способ успешно практиковался при лечении от дизентерии тысяч больных солдат во время первой мировой войны 1914 года.

7. Лечение раствором марганцевокислого калия (марганцовкой)

Ввиду крайней минимальности дозы трудно определить ее по весу, но приблизительно 2—3 маленьких кристалла на 0,5 л воды. Можно дать указание по цвету раствора: бледно-розовый для грудных детей, крепко-розовый (но не фиолетовый) для взрослых. Доза: взрослым — 1 стакан на прием, детям соответственно меньше. Принимать утром и вечером перед сном. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь. Наряду с приемом внутрь рекомендуется делать и клизму из того же раствора (особенно детям). Это средство неоднократно спасало грудных детей, когда не помогали никакие медицинские средства. При приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллики марганцевокислого калия, которые могут произвести ожоги во рту и, еще хуже, на пищеводе. Лучше де-



лать раствор в одной посуде, а затем переливать в стакан, не сливая до самого дна.

8. *Лечение древесным углем*

Чайную ложку толченого древесного угля смешать с рюмкой красного вина или спирта и выпить сразу. Так повторить и на следующий день, если понос не прекратится. Вместо древесного угля можно пережарить и истолочь в порошок черный хлеб.

9. *Сок алоэ древовидного (столетника)*

Принимать внутрь по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Для лечения дизентерии успешно применяются также многие широко распространенные дикорастущие растения:

1. *Свежие плоды и сок рябины*

Съедать по 100 г плодов 3 раза в день за 20—30 минут до еды; рябиновый сок из отжатых ягод пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

2. *Отвар корней щавеля конского*

Одну столовую ложку корней кипятить 15 минут в 1,5 стакана воды, настаивать 4 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

3. *Настой травы тысячелистника обыкновенного*

Одну столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Пить от 1 столовой ложки до 1/3 стакана в день до еды.

4. *При слабой дизентерии достаточно бывает выпить несколько раз горячего настоя из 1 лаврового листа на стакан кипятка.*

5. *Настой семян подорожника большого*

Настой пить по 1 чашке в день, не больше. Можно также принимать порошок семян подорожника по 1 г 4 раза в день.

6. *Трава зверобоя продырявленного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка.

7. *Трава горца птичьего — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 1 часть, листья подорожника большого — 2 части*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30—40 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

8. *Настой коры дуба обыкновенного*

Одну чайную ложку измельченной коры залить двумя стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Пить глотками в течение дня. Детям не назначать!

9. *Настой коры или корня граната*

Одну чайную ложку коры залить стаканом кипятка, настоять. Пить понемногу целый день, всего в течение дня надо выпить два стакана. Кору граната можно применять также и в виде отвара.

10. *Отвар ягод боярышника*

1/4 фунта ягод без косточек залить двумя стаканами воды и дать простоять ночь. Утром вскипятить в этой же воде, отставить и пусть стоит, пока остынет. Тогда процедить и пить. Ягод есть не надо. Так несколько дней, пока дизентерия не пройдет. Применяется в Китае при лечении амебной дизентерии.

11. *Отвар плодов черемухи*

Одну столовую ложку плодов заварить стаканом кипящей воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день.

12. *Отвар травы горца змеиного (змеевик, раковые шейки)*

Приготовить в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

13. *Отвар травы горца птичьего (спорыш)*

Столовую ложку измельченной травы залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

14. *Отвар корней лапчатки (дубровка, калган)*

Одну столовую ложку грубо истолченного корня залить стаканом воды и кипятить на медленном огне под крышкой 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день. Можно применять также и в виде настоя.

15. *Корень земляники лесной — 8 г, корень вербы — 10 г*

Указанное количество залить 1/2—1 л воды, кипятить 10 минут. Пить глотками.

16. *Отвар корня кровохлебки*

Две чайные ложки грубоистолченного корня и корневищ кровохлебки залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 30 минут, остудить и процедить. Принимать по столовой ложке 5—6 раз в день до еды. Применяется в Сибири и на Дальнем Востоке.

17. *Ценятся в народной медицине как противодизентерийное средство также отвары сухих ягод голубики, листьев и веток облепихи, шишек ольхи.*

18. *Отвар коры ясеня носолистного*

Используется кора, снятая осенью с молодых деревьев (концы веточек). 500 г коры залить литром кипятка и уварить

вполовину при плотно закрытой крышке. Полученный экстракт принимать 4 раза в сутки взрослым по 20—30 г, детям до года — по 10 г. Даже сильная дизентерия проходит за несколько дней, в тяжелых случаях — до 10 дней.

19. *Настой цветков жимолости*

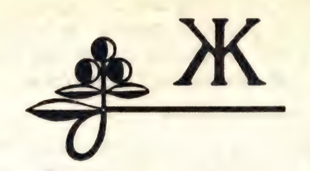
Две столовые ложки цветков жимолости заварить 200 мл кипятка, укрыть, настоять 30 минут, тщательно отжать цветки из отвара и выпить этот густой настой за 1 раз. Пить по 3—4 раза в день до полного выздоровления. Помогает при тяжелой дизентерии.

Цветки жимолости — сильнейшее бактерицидное средство, помогающее при многих сильных инфекционных болезнях.

20. *Джефферсония сомнительная*

Применяется при дизентерии. Используется корневище растения. Можно для лечения применять порошок корня или спиртовую вытяжку.

Дозировка приема джефферсонии следующая: в первый прием 2 г порошка корня, затем по 1 г через каждые 4 часа, а после улучшения состояния по 1 г через каждые 6 часов. Общее количество принятого препарата должно составить примерно 40 г. Курс лечения 10—12 дней.



ЖЕЛТУХА

Состояние организма, сопровождающееся окрашиванием кожи и слизистых оболочек (глаз, твердого неба). Это не самостоятельное заболевание, а проявление, сопровождающее ряд заболеваний печени, желчных путей и некоторых других органов, а также крови. При этом в коже, слизистых оболочках и тканях отлагается желчный пигмент, накапливающийся в крови вследствие нарушения образования или выделения желчи.

Желтуха может наблюдаться при воспалительных процессах в печени, закупорке желчного или печеночного протоков камнями, сдавливании их опухолью или рубцами. При этом наблюдается увеличение содержания в крови желтушного пигмента и отложение его сначала на белках глаз, на твердом небе и под языком, затем на лице, ладонях, после чего на коже всего тела. При заболевании печени кожа приобретает характерный желтый оттенок; при нарушении функции желчного и печеночного протоков она может приобрести зеленоватый оттенок. Избыток пигмента выходит вместе с мочой, придавая ей цвет темного пива. Вследствие прекращения или уменьшения поступления желчи в кишечник испражнения приобретают светлый глинистый цвет. Из-за непоступления желчи в кишечник обычно наблюдается запор; бродильные и гнилостные процессы, газы и испражнения часто имеют зловонный запах. Избыток в крови желчи и нарушение нормальной работы кишечника приводят к отравлению организма ядовитыми веществами, появляются упадок сил, раздражительность, головные боли, понижается давление, сердце бьется реже, возникает сильный кожный зуд.

Желтуха, вызываемая некоторыми заболеваниями крови, имеет несколько иные признаки: кожа и белки глаз тоже окрашиваются, но приобретают лимонно-желтый цвет, испражнения окрашиваются в темно-коричневый цвет.

Желтуха чаще всего сопровождает **желчнокаменную болезнь** (образование в желчном пузыре и желчных протоках камней) и **гепатит** (воспаление печени). Лечение и должно быть направлено на эти болезни. У новорожденных на 2—3 день жизни часто

возникает так называемая **физиологическая желтуха**, которая зависит от временной недостаточности печени и проходит без лечения на 1—2 неделе. При купании таких детей рекомендуется добавлять в ванну отвар златоцвета (в народе эти цветы называют “гвоздики”). Цветы этого растения собирают, отваривают в воде, процеживают и навар добавляют в ванну.

От какой бы причины ни появилась желтуха, надо первым делом принять слабительное, затем пить только снятое молоко, не есть ничего жирного, никаких пряностей.

Во время сильных болей под правым ребром положить на это место согревающий компресс и выпить с полстакана оливкового масла.

Затем сделать такую смесь: взять четыре части (по весу) питьевой соды, одну часть поваренной соли и одну часть глауберовой соли, которая усиливает отделение желчи. Этой смеси класть по чайной ложке на полстакана теплой кипяченой воды и пить утром натощак, а вторую такую же порцию — перед обедом.

У кого желчь разливается часто, полезно каждое утро натощак выпивать два стакана теплой воды, в которой развести чайную ложку карлсбадской (карловарской) соли.

Если при желтухе появился кожный зуд, то делать теплые ванны с примесью соды и ментола. За неимением ванны можно тело просто обмывать или обтирать 2%-ным салициловым или ментоловым спиртом.

Если при желтухе температура начинает подниматься выше 38—39°, пульс замедляется, появляются судороги, надо немедленно вызвать доктора, а до его прихода можно положить на голову пузырь со льдом, поставить на затылок горчичник и принимать каждый час по 10 капель камфарного спирта в рюмке воды.

В народной медицине широко распространено лечение желтухи лекарственными растениями, обладающими желчегонным и мочегонным действием.

1. *В качестве желчегонного средства используются свежие ягоды рябины. Их нужно съедать по 100 г 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Можно также приготовить из ягод сок и пить его по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.*

2. *Порошок травы полыни*

   1/2 чайной ложки травы принимать в ложке, например супа и т.п., по два раза в день. Можно также пить настой полыни два раза в день по 3 столовые ложки.

3. *Сок квашеной капусты*

Ежедневно с утра пить сок по 1 стакану через каждые 2—3 часа. Принимать до полного выздоровления. Обычно на это уходит 1—2 недели.

4. *Настой и сок корней хрена обыкновенного*

20 г хрена залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

5. *Отвар огурца посевного*

Отвар приготовляется из перезрелых плодов и плетей.

6. *Пить сок лимона.*

7. *Настой кукурузных рылец*

Одну столовую ложку рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. Другой вариант дозировки — через каждый час. Применяется как желчегонное средство при холециститах, холангитах, гепатитах.

8. *Настой травы душицы обыкновенной*

Одну чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана три раза в день.

9. *Настой листьев травы подорожника большого*

Одну столовую ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками (суточная доза). Применяется при воспалении желчного пузыря (холецистите).

10. *Настой травы тысячелистника обыкновенного*

Две чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

11. *Настой листьев шалфея лекарственного*

Две чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа. Применяется при воспалении желчного пузыря и печени.

12. *Настой цветков календулы лекарственной*

Две чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу также и в виде настойки. Принимать, начиная от 30 капель до 1 чайной ложки, 2—3 раза в день.

13. *Настой травы лапчатки гусиной*

Две столовые ложки травы заварить 2 стаканами кипятка как чай (суточная доза), процедить. Пить по 1—2 стакана в день при холецистите.

14. Настой веток и листьев кизильника черноплодного

Одну столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

15. Настой травы хвоща полевого

Одну столовую ложку измельченной травы заварить 2 стаканами кипятка, процедить. Принимать по столовой ложке 5—6 раз в сутки. Можно применять также и отвар.

16. Настой корня одуванчика лекарственного

Две чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Полезен также сок листьев одуванчика.

17. Настой корня горца птичьего (спорыш)

Одну столовую ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды, поставить на 30 минут на кипящую водяную баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день при холециститах.

18. Настой корневища аира болотного

Одну чайную ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

19. Настой коры ивы

60 г сушеной и измельченной коры ивы кипятить в 1 л воды 15—20 минут. Настоять, укутав, сутки, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

20. Настой листьев агавы американской

Свежий лист агавы мелко нарезать, залить 1 л кипятка, пропарить 1,5 часа. Принимать каждый час по столовой ложке. Другой вариант: истереть сухие листья агавы в порошок и принимать их на кончике ножа 2 раза в день утром и вечером за час до еды.

21. Соплодия хмеля обыкновенного — 10 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 20 г, трава полыни обыкновенной — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 30 г

Три чайные ложки смеси варить 15—20 минут в стакане воды, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером при холангите, холецистите.

22. Копытень — 1 часть, цветки бессмертника — 1 часть

15 г смеси на 1 стакан кипятка настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Выпить 1 стакан в течение за 3—4 приема.

23. Трава зверобоя — 2 части, трава бессмертника — 3 части

Четыре столовые ложки смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, затем кипятить 5—10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день после еды. Применяется при заболеваниях печени.

24. Трава зверобоя — 8 частей, корень одуванчика — 8 частей, цветки бессмертника — 3 части, цветки ромашки — 3 части, трава золототысячника — 3 части

Три чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером при холециститах.

25. Листья крапивы двудомной — 2 части, плоды шиповника — 2 части, трава спорыша — 1 часть, корень синюхи голубой — 1 часть, трава володушки золотистой — 1 часть

Три столовые ложки смеси заварить в термосе 0,75 л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить. Выпить за день в 3—4 приема за 20 минут до еды (при хронических ангиогепатохолециститах). Лечение длительное (1,5—2 года), прерывистыми курсами — через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв. Применяется при заболеваниях печени и желчных протоков.

26. Листья березы бородовчатой — 25 г, плоды можжевельника обыкновенного — 25 г, трава полыни горькой — 25 г, трава тысячелистника — 25 г

Одну чайную ложку смеси варить 20—25 минут в стакане воды, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером при холецистите, холангите.

27. Листья мяты перечной — 15 г, трава репешка обыкновенного — 15 г, трава дымянки лекарственной — 15 г, трава тысячелистника обыкновенного — 15 г, трава фиалки трехцветной — 15 г, корневище аира болотного — 15 г

Одну столовую ложку смеси варить 20—25 минут в 1 стакане воды, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану вечером при холецистите, холангите.

28. Кора крушины ломкой — 20 г, корень цикория обыкновенного — 40 г, корень одуванчика лекарственного — 40 г

Одну столовую ложку смеси варить 25—30 минут в стакане воды, процедить. Принимать по 1 стакану вечером при холецистите, холангите.

29. Листья ореха грецкого — 10 г, листья мелиссы лекарственной — 10 г, трава шандры обыкновенной — 10 г, трава золототысячника малого — 10 г, трава полыни горькой — 10 г, кора барбариса обыкновенного — 10 г

Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на стакан воды. Пить по 3 стакана в день при холецистите, холангите.

30. *Плоды шиповника (толченые) — 3 части, корень одуванчика —3 части, кукурузные рыльца — 3 части, побеги хвоща полевого — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части, лепестки розы белой — 2 части, плоды земляники лесной — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, плоды можжевельника обыкновенного (толченые) — 1 часть, трава сушеницы лесной — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, семена укропа огородного — 1 часть, надземная часть календулы лекарственной — 1 часть*

Столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 10—15 минут до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря. Вкус настоя горьковатый.

31. *Отвар травы бессмертника*

25 г травы залить 1 л воды и кипятить (парить), пока объем не уменьшится до 1/2 л, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды, лечение проводится до полного выздоровления.

32. *Отвар овсяной соломы (половы)*

Горсть мелко нарезанной соломы залить 1 л воды и кипятить (парить), пока объем не уменьшится до 1/2 л, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Овсяная солома с трухой применяется также и для теплых компрессов (через каждые полчаса—1 час).

33. *Отвар гречичной мякины и соломы*

Горсть мелко нарезанной соломы залить 2 л кипятка и кипятить (парить) 2 часа, пока объем не уменьшится до 1/2 л. Затем остудить, процедить, положить поллитра меда и опять кипятить 5 минут. Получится тягучая и горькая масса. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа. Пить, пока не пройдет желтуха, совмещая лечение с гидротерапией.

34. *Настойка листьев лещины (лесного ореха)*

Свежие листья высушить в духовке (не газовой). Одну чайную ложку измельченных в порошок листьев настоять с вечера до утра в стакане белого вина. Принимать в течение дня натощак в три приема. По истечении 12—13 дней желтуха проходит.

35. *Симпатическое средство от желтухи:*

Желтую яркую бумагу обильно смазать натуральным пчелиным воском, свернуть в трубку и наставить больному на пупок, а затем осторожно сжечь. Горит бумага очень мед-

ленно и спокойно, а когда догорит, то ее снимают и под ней у пупка оказывается собранной вся желчь.

Полезные советы можно найти также в статьях, описывающих желчнокаменную болезнь, воспаление печени, воспаление почек, а также в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных трав", куда включены желчегонные и мочегонные чаи.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Распространенное заболевание, связанное с образованием в желчном пузыре и желчных протоках (см. рис. 6 в приложении IV) камней, состоящих из холестерина или красящего вещества желчи (билирубина), вследствие нарушения холестеринового обмена и нормального состава желчи, а также застоя желчи. Величина камней — от горошины до лесного ореха, количество может доходить до нескольких сотен. В возникновении желчнокаменной болезни имеет значение наследственная предрасположенность, у женщин это заболевание встречается чаще.

Основной признак — приступы резких болей в правом подреберье с характерной отдачей в правую лопатку, так называемая **печеночная колика.** Она нередко сопровождается рвотой, ознобом и повышением температуры; при ощупывании печень очень болезненна, особенно в области желчного пузыря. Обычно приступ продолжается от нескольких часов до нескольких дней. При закупорке камнем печеночного или общего желчного протока развивается желтуха (см.). Приступы могут не повторяться годами или следовать один за другим. После приступа в испражнениях иногда находят желчные камни. Часто желчнокаменная болезнь сопровождается воспалением желчного пузыря (холециститом).

Во время приступа печеночной колики необходимы постельный режим и покой. Лечение и диета — по назначению врача. Для уменьшения воспалительных процессов в желчном пузыре и протоках, а также для устранения болезненных спазмов рекомендуется тепло. Поэтому при приступе болей нужно поставить очень теплую клизму из настоя ромашки (столовую ложку сухих цветков ромашки настоять и процедить в кружку для клизмы). Потом больному хорошо принять теплую ванну минут на 20, после чего лечь в постель. Можно выпить в течение 2—3 часов стакан оливкового масла.

При непереносимых болях хорошо поставить клизму из половины или одного стакана теплой воды, куда размешать 20—30 капель настойки олив.

После сильных приступов хорошо принимать в течение нескольких дней по 1—2 столовые ложки в день (утром и вечером) глицерина, лучше всего в лимонаде.

Страдающим желчнокаменной болезнью необходима достаточная физическая нагрузка, пищу рекомендуется принимать часто, но маленькими порциями, исключив богатые холестерином продукты: яйца, печенку, мозги, колбасы, жирную рыбу, баранину и др. Особенно строго запрещаются алкогольные напитки. Полезно потреблять больше сахара и воды, особенно минеральной ("Ессентуки", "Боржоми").

Народные средства, рекомендуемые при желчнокаменной болезни:

1. *От желчных болей очень полезно почаще париться в русской бане.*

2. *Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 минут. Это сильно размягчает камни, превращает в песок и облегчает их выход.*

3. *Сок редьки*

   Вариант 1

   Натереть редьку, отжать сок, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3—1/2 стакана до 1 стакана в день. До 1 стакана доходить постепенно! Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках.

   Вариант 2

   Сок редьки пить по стакану в день в течение 2—3 месяцев. Если кому трудно пить один сок редьки, то можно мешать его пополам или меньше с соком красной свеклы, но это средство слабее.

4. *Свекольный сироп*

   Взять несколько головок свеклы, очистить, порезать и варить их длительное время, пока отвар не загустеет и станет как сироп. Принимать этот отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды (по другому источнику — 3/4 стакана несколько раз в день). Пить такой сироп знахари рекомендуют в течение длительного времени, тогда растворение камней в желчном пузыре происходит постепенно и относительно безболезненно.

5. *Настой хрена в молоке*

   Натереть на терке 4 столовые ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть почти до кипения (но не кипятить) и оставить стоять на плите в стороне, где нет огня, минут пять. Затем процедить, отжать гущу и выпить понемногу.

6. *Рассол квашеной капусты*

Ежедневно принимать рассол квашеной капусты по 0,5—1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжать 1,5—2 месяца.

7. *Некоторые знахари лечили болезни печени смесью рассола квашеной капусты и томатного сока, по половине стакана каждого.*

8. *Настой кукурузных рылец*

Одну столовую ложку рылец на 4 стакана кипятка.

9. *Рябина красная*

От камней в печени и протоках надо в течение полутора месяцев есть лесную (не садовую) рябину. Есть с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром. В течение дня съедать 2 стакана свежей рябины.

10. *Сок свежих листьев и стеблей пырея ползучего пить по 1/2—1 стакану в день.*

11. *Смесь соков лапчатки гусиной и ржи*

Сок свежего растения лапчатки гусиной смешать с соком зеленого растения ржи. Принимать 3 столовые ложки в день до еды.

12. *Настой из цветов бессмертника, лучше дикого, чем садового, пить по 2—3 стакана в день.*

13. *Трава хвоща полевого — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть*

Одна чайная ложка с верхом смеси на чашку воды. Пить отвар по 1 чашке утром и вечером.

14. *Настой цветков бессмертника*

Одну столовую ложку сухих цветков залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, затем настой охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, сырье отжать, а полученный настой долить до объема полного стакана. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

15. *Настой травы герани луговой*

Две чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Выпить глотками в течение дня. Применяется как средство, растворяющее камни в почках.

16. *Настой цветков кошачьих лапок*

Одну столовую ложку цветочных корзинок заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по столовой ложке через 2—3 часа.

17. Настой александрийского листа (или стручков) рекомендуется пить при желчнокаменной болезни в случае запора. Он не только хорошо слабит, но и помогает прохождению мелких камней из желчного пузыря в кишечник.

18. Настой листьев березы пить по 4 чашки ежедневно.

19. Отвар березового листа

Вариант 1

Столовую ложку с верхом сухих березовых листьев залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут, настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить. Пить продолжительное время утром и вечером по стакану отвара за полчаса до еды.

Вариант 2

Собрать и высушить весенний березовый лист величиной с копейку. Две столовые ложки сухого листа залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне, пока объем не уменьшится наполовину, когда остынет — процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Хорошо принимать при мелких камнях. При выходе камней будут боли, схватки, колики, тошнота, все это нужно терпеть.

20. Отвар листьев брусники

Две столовые ложки листьев залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть и нагревать на водяной бане 30 минут, после чего охладить. Пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день. Хранить отвар в прохладном месте не более 2 суток.

21. Отвар корней одуванчика лекарственного

Одну чайную ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана 2—4 раза в день. Применяется как желчегонное средство.

22. Отвар корней и корневищ дягиля лекарственного

Три столовые ложки корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, процедить, оставшееся сырье отжать, а полученный отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Применяется как средство, усиливающее желчеотделение.

23. Оливковое масло

Принимать масло за полчаса до еды, начиная с половины чайной ложки, и дойти постепенно до 1/2 стакана. Лечение обыкновенно длится 2—3 недели.

24. Оливковое масло с лимонным соком

Для лечения потребуется 1/2 л оливкового масла и 1/2 л процеженного лимонного сока. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 6 часов до начала лечения. Пить по

4 столовые ложки оливкового масла и немедленно запивать 1 столовой ложкой лимонного сока. Повторять эту процедуру каждые 15 минут строго по часам. Когда все оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток лимонного сока. В процессе лечения возможна отрыжка маслом. Если лимонный сок пить сразу за приемом масла, отрыжка будет незначительной и ее не следует пугаться. Через несколько дней после лечения камни будут безболезненно выходить.

25. Смесь оливкового масла с соком грейпфрута

1/4 стакана оливкового масла смешать с 1/4 стакана сока грейпфрута. Выпить на ночь, но не раньше чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложив под бок теплую грелку. Утром клизму повторить. Применяется при застое желчи и желчнокаменной болезни.

26. Оливковое масло и сок грейпфрута

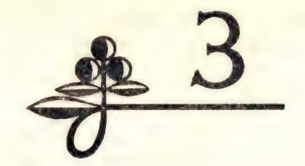
Перед началом лечения нужно голодать в течение суток, можно только пить воду. Затем поставить клизму, а спустя час выпить по стакану оливкового масла и сока грейпфрута, один вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная рвота, чтобы ее избежать, надо сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае сильной жажды можно выпить глоток соленой воды, но лучше воздержаться.

Через 15 минут после принятия оливкового масла с соком надо выпить стакан слабительного (английская соль). А еще через 15 минут можно пить воду. Необходимо продолжать голодать. Через сутки лечение повторить.

Когда желудок очистится, нужно следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, кремовый цвет. Когда моча остынет, они осядут на дно. Следует повторять лечение до тех пор, пока не выйдут все камни.

Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать размеры камней, а по окончании лечения нелишне сделать повторный снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

В дополнение к средствам, включенным в данную статью, полезные рекомендации можно найти также в описаниях желтухи и воспаления печени, а также в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений” (желчегонные и мочегонные чаи).



ЗАПОР

Длительная задержка стула (2—3 дня и более) или систематическое недостаточное опорожнение кишечника. У здорового человека опорожнение кишечника происходит регулярно, обычно в определенное время; частота стула и его объем зависят от характера питания: при обилии растительной пищи обычно 2 раза в сутки, при смешанной — 1 раз, при легкой мясной и яичной — через 2—3 дня.

Причиной запора могут быть механические препятствия в кишечнике — опухоли, геморроидальные узлы, рубцы, скопления кала, а также функциональные нарушения: атонические запоры возникают из-за ослабления мышц кишечника при ослаблении общего тонуса организма, малокровии и похудании, сидячем образе жизни и нерегулярной еде, частых подавлениях желания к акту дефекации (атонические привычные запоры). Спастические запоры появляются при длительных спазмах мышц кишечника из-за психических переживаний, хронических профессиональных отравлений, курения. Запор может вызывать неприятное ощущение тяжести и боли в животе, потерю аппетита, головную боль.

При продолжительных запорах следует обратиться к врачу, который определит причину и назначит лечение. Общие рекомендации при атонических запорах состоят в употреблении пищи, способствующей нормальной работе кишечника, развитию кишечной и брюшной мускулатуры путем гимнастики, выработке условного рефлекса к опорожнению кишечника, отказе от курения и алкогольных напитков. К слабительным и клизмам при постоянных запорах можно прибегать только по согласованию с врачом.

Тяжелые общие явления при запорах в значительной степени зависят от самовнушения в связи с распространенными неправильными представлениями о том, что даже кратковременные запоры приводят к самоотравлению организма.

Случайные запоры при так называемом засорении желудка, как правило, излечиваются приемом слабительного — касторки,

глауберовой соли или др. Касторку (1 столовую ложку) лучше всего принимать в горячем кофе или холодном пиве. Кроме того, хорошо поставить клизму из чистой воды. При несварении желудка полезен также порошок семян дикой моркови (принимать по 1 г 3 раза в день).

В тех случаях, когда запоры не являются типично хроническими, но стул все-таки недостаточно обилен, а в животе после стула не чувствуется должного облегчения — можно посоветовать время от времени использовать следующие средства.

1. *Выпить утром натощак два стакана воды с чайной ложкой питьевой соды.*
2. *Съесть натощак два сырых неочищенных яблока.*
3. *Утром за два часа до завтрака развести в двух стаканах кипятка две чайные ложки с верхом пшеничных отрубей, дать хорошо разбухнуть и съесть как кашу.*
4. *Принимать перед обедом по 10 капель настойки лука репчатого: 2/3 бутылки наполнить мелко нарезанным луком, залить доверху спиртом или водкой, подержать в тепле или на солнце 10 дней.*
5. *Пить перед сном чашку негорячего настоя очищенных ягод шиповника. Или съесть два апельсина — великолепное средство.*
6. *Принимать настой александрийского листа. Это единственное слабительное, которое укрепляет кишечник и способствует перистальтике кишок. Листьев брать одну столовую ложку для настойки в стакане воды, а стручков 8—10 штук, смотря по возрасту больного, на 1/2 стакана воды. Залить их с вечера холодной водой, а утром натощак выпить.*

При постоянных атонических запорах народная медицина дает разнообразные рекомендации для налаживания работы кишечника с помощью массажа, гимнастики, различных заменяющих слабительное клизм, промываний толстой кишки.

1. *Утром, еще лежа в постели, делайте такой массаж: обмотайте мокрой холодной тряпкой, хорошо выжатой, кисть правой руки и двигайте ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра, раз 5—10. Потом также массируйте левой рукой (тоже в мокрой тряпке) левую сторону живота сверху вниз, чтобы протолкнуть кал из толстых кишок в прямую кишку. Повторите такие манипуляции попеременно 3—4 раза. После массажа оденьтесь и немного погуляйте или просто походите дома, а затем сядьте на судно или спокойно посидите, без потуг, пока желудок не подействует. Так изо дня в день. Сначала желудок обычно бездействует, тогда оставьте его в покое до следу-*

ющего дня, ни в коем случае не принимая слабительного. На другой день массаж повторите, и постепенно желудок сам начнет хорошо работать.

2. *Делать по утрам такую гимнастику: еще не встав с постели, надо из положения лежа поднимать и опускать верхнюю часть туловища, не опираясь на руки. Делать так раз 20—30, не спеша. Затем встать на пол, положить руки на бедра и опускаться на корточки и подниматься также раз 30, тоже не спеша.*

3. *Вместо слабительного поставить вечером (через 2 часа после еды, не раньше) клизму. А утром натощак выпить 1—2 стакана холодной, но не ледяной, воды со щепоткой обыкновенной соли. Через час (не раньше) позавтракать. Так каждый день, и постепенно желудок начнет работать сам. Тогда клизмы ставить реже и, наконец, одну в 2 недели.*

4. *Через два часа после ужина (не раньше) поставить обычную очистительную клизму из 4—6 стаканов с настоем ромашки или с солью. Когда желудок хорошо подействует, то сейчас же поставить вторую клизму — из чистой воды, количеством не больше чашки. Эту клизму впускать медленно через длинный наконечник, держа кружку невысоко над постелью. Клизму оставить в кишечнике на всю ночь. За ночь вода всасывается в кишки и предупреждает запор следующего дня. Так делать 10—15 дней, пока запоры не прекратятся.*

5. *Надо взять полстакана какого-нибудь растительного масла — оливкового, конопляного, все равно, и впустить его на ночь потихоньку из маленькой спринцовки в задний проход (хорошо сделать это через длинный резиновый наконечник поглубже в кишки). Такая клизма должна остаться до утра и очень помогает выхождению твердого кала и исчезновению запоров. Когда желудок исправится, надо масляные клизмы прекратить и заменить их обычными из чистой воды, а потом и эти отменить.*

   От масляных клизм грязнится постельное белье, и масло почти не отмывается. Надо масляные пятна сначала промыть с мылом в холодной (но не горячей) воде, а потом уже стирать, как обычно. При этом способе масло хорошо вымывается.

6. *От застарелых запоров, когда уже никакие усиленные слабительные не дают хороших результатов, надо делать раз или два в месяц основательное промывание толстой кишки, чтобы избавить ее совершенно от скопившихся нечистот. Делать это так: в первый день поставить клизму из одной бутылки теплой воды, на другой день — из двух бутылок. Затем пропустить сутки и поставить клизму из четырех бутылок. В воду каждый раз прибавлять немного обыкновен-*

ной соли или соды. Это дает отличные результаты. После третьей клизмы выходят иной раз целые куски давнего, зеленоватого кала с ужасным зловонием, а желудок начинает действовать самостоятельно и гораздо лучше, чем до лечения. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры.

Народные средства для предупреждения и лечения постоянных атонических запоров основаны на использовании различных продуктов питания и лекарственных трав, усиливающих перистальтику кишечника и обладающих послабляющим действием. Перед ознакомлением с приведенным ниже обширным арсеналом таких средств необходимо принять к сведению несколько полезных советов:

1. *Общими противопоказаниями к применению лекарственных растений, обладающих слабительными свойствами, являются: кишечная непроходимость, аппендицит, а также другие воспалительные процессы в брюшной полости, острые лихорадочные состояния.*
2. *Слабительные средства не следует употреблять длительное время во избежание нарушения водно-солевого обмена.*
3. *При длительном использовании слабительных средств их нужно периодически заменять во избежание привыкания к ним и снижения их эффективности.*
4. *Некоторые пищевые продукты, обладающие слабительным эффектом, могут не давать ожидаемого результата из-за неправильного употребления: при приготовлении их нужно заливать крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслащивать.*

Рекомендуемые при запоре средства, использующие слабительные свойства пищевых продуктов и растений:

1. *Пища, усиливающая перистальтику кишок и тем самым предотвращающая запоры, следующая:*

— *холодные напитки, особенно мороженое, квас и т.п.;*

— *соль и соленые блюда;*

— *мед, патока, молочный сахар, вообще сахаристые вещества, но только не мучные, сладкие блюда, как кексы, печенье и т.п.;*

— *грубая растительная пища: ржаной хлеб (особенно), фрукты в кожуре, овощи с твердой клетчаткой (как свекла, репа, редька), гречневая каша;*

— *простокваша, кефир, кумыс, сливы, вишни, абрикосы, смородина, щавель, помидоры, капуста, белое вино — все это содержит органические кислоты.*

И наоборот, пища, которая ослабляет перистальтику и тем самым ведет к запорам:

— всякое горячее питье — чай, кофе, вода и т.п.;

— вяжущие вещества, содержащие таннин, какао, красное вино;

— обволакивающие рисовые и ячменные отвары, кисели с картофельной мукой, свежий белый хлеб, всякие пироги, мучные блюда, особенно в горячем виде;

— всякие жилистые сорта мяса.

2. Страдающим постоянными запорами полезно пить компот из сушеных вишен и яблок (по 3—4 раза в день), рассол квашеной капусты с дрожжами (пить теплым по 1/2 стакана), воду, в которой вымачивалась брусника, воду, в которой долго варились овес или слива, сок редьки (пить в теплом виде). При сидячем образе жизни надо как можно больше пить кислого молока.

3. Стакан кефира тщательно размешать с растительным маслом (10 г) и медленно выпить перед сном.

4. Подсолнечное масло рекомендуется пить как слабительное при хронических запорах.

5. Столовую ложку меда растворить в воде комнатной температуры и выпить утром натощак. При колите и холецистите это средство не рекомендуется.

6. Огуречный рассол имеет свойство слабительного. Огурцы должны быть в этом рассоле не менее месяца, без специй и приправ. Пить по 4 стакана в день.

7. Сок моркови огородной является вкусным мягким слабительным средством, особенно для детей.

8. Сок свежего картофеля применяют при спастическом запоре по 1/4—1/2 стакана.

9. Слабительными свойствами обладают соки шпината и свеклы. Их рекомендуется смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить по нескольку раз в течение дня.

10. Свекла красная

Вареные корнеплоды и клизмы из отвара свеклы применяют при длительных запорах.

11. Лук репчатый

Способствует лучшей усвояемости пищи и быстрому опорожнению кишечника. Рекомендуется при атонии кишечника и хроническом запоре.

12. Отвар плодов крыжовника обыкновенного

Одну столовую ложку крыжовника кипятить 10 минут в стакане воды. Пить по 1/4 стакана в день, добавив сахар.

13. Настой плодов укропа огородного

Одну столовую ложку измельченных плодов настоять в 1,5 стакана кипятка (суточная доза).

14. Семя укропа — 5 г, корень солодки (лакрицы) — 20 г

Семя укропа измельчить. Столовую ложку смеси заварить кипятком и долго настаивать, укутав. Пить по 1/2 стакана через час после еды. Применяется как мягкое слабительное.

15. Настой семян тмина

Одну столовую ложку семян на 1 стакан кипятка настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется как слабительное средство при хронических атонических запорах.

16. Настой плодов аниса

Одну чайную ложку плодов заварить как чай в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 1/2 часа до еды.

17. Корень ревеня волнистого

Корень ревеня принимается в любом виде, но не меньше 1 столовой ложки. Можно употреблять порошок, отвар, сироп. В малых дозах ревень действует закрепляюще. Отмечено, что как слабительное ревень более полезен в детском и молодом возрасте, пожилым людям с наклонностью к упорным запорам, геморрою с кровотечениями он не рекомендуется. Принимать порошок ревеня по 0,2—2 г за прием, так как только в этих дозах он оказывает слабительное действие. Применяется как нежное слабительное средство при атонии кишечника и спастическом запоре.

18. Пшеничные отруби

Две столовые ложки пшеничных отрубей залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, в течение 30—40 минут. Можно поварить отруби в молоке 15 минут. Есть утром и вечером натощак по полстакана отрубей в течение месяца. При этом раз в неделю желательно делать очистительную клизму.

19. Сок алоэ

Принимать по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды в течение 15—30 дней.

20. Сок алоэ (столетника) с медом

Вариант 1

Срезать лист алоэ, положить его на 2 недели в холодильник (биостимуляция). Потом отжать сок и смешать его поровну с медом. Если мед засахарился, разогрейте его немного. Храните этот нектар в холодильнике. Принимайте утром

по полчашки натощак. Через 2 дня дозу можно убавить, так как желудок будет функционировать хорошо.

Вариант 2

Мед — 30 г, сок столетника — 150 г

Столетник перед срезанием листьев не поливать 2 недели. Отжать сок листьев столетника; слегка растопить мед, если он засахарился, и смешать с соком. Хранить в холоде. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром натощак и на ночь, запивая водой.

Используемые для лечения запора средства, основанные на слабительном действии дикорастущих растений:

1. Плоды черники обыкновенной

В свежем виде рекомендуют при хронических запорах (однако их отвар обладает противоположным действием и применяется при поносах).

2. Плоды шиповника коричного

Кожура плодов и семена шиповника коричного рекомендуются как нежное слабительное (однако листья и корни применяют как вяжущее средство при поносах).

3. Сироп из ягод рябины

Пересыпанные сахаром ягоды рябины поставить на солнце, чтобы образовался сироп. Через месяц сироп готов (следить, чтобы не забродил). Отцедить, сильно отжав напитанные сиропом ягоды. Добавить в бутыль спирта, чтобы сироп не бродил (25 мл спирта на 500 мл сиропа). Принимать утром натощак с водой. Действует мягко и скоро. После налаживания стула сделайте перерыв, потом повторите курс.

4. Настой ягод бузины черной

Две столовые ложки сухих ягод залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 10—12 часов, процедить. Принимать по 1/3—1/4 стакана на ночь.

5. Сок лапчатки гусиной

Рекомендуется от запоров в качестве слабительного средства. Однако водные настои и отвары из ее травы и корней применяют, наоборот, при поносах как закрепляющее.

6. Сок пустырника пятилопастного

Приготовить сок из свежего растения пустырника и принимать по 30—40 капель на 1 стакан воды 3 раза в день за 30 минут до еды в течение трех недель. Применяется при хронической атонии кишечника.

7. Настой листьев сенны александрийской (александрийский лист)

Одну столовую ложку измельченных листьев (5—10 г) оставить стоять на ночь в стакане воды, утром процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1—3 раза в день как слабительное средство. В отличие от других слабительных, например ревеня, сенна не вызывает болевых ощущений в животе.

8. Отвар листьев сенны александрийской

10 г листьев измельчить, залить водой комнатной температуры, кипятить в течение 15 минут, потом настаивать не менее 45 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1—3 раза в день. Действие наступает через 6—10 часов.

9. Настой травы льнянки (львиный зев)

Вариант 1

10 г травы заварить стаканом кипятка и выпить в горячем виде на ночь. Применяется как легкое слабительное.

Вариант 2

40 г травы на 1 л воды. Считается хорошим средством при хронических запорах.

10. Настой корня одуванчика

Две чайные ложки измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Корень одуванчика можно применять также и в виде отвара: 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика на 1 стакан воды. Кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой. Применяется при хронической атонии кишечника.

11. Настой семян лопуха

Настой семян (репьев) лопуха — старинное слабительное средство. Взять зрелых репьев (комок с полкулака) и залить стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за раз (отвара после отцеживания репьев будет примерно 1/2 стакана).

12. Настой льняного семени

Одну чайную ложку льняного семени заварить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4—5 часов. Выпить весь настой за раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье. Противопоказаниями являются холецистит и кератит! Длительное применение льняного семени не рекомендуется.

Другой вариант: чайную ложку толченых семян развести горячей водой и принимать внутрь при хронических запорах.

13. Настой цветков и листьев терновника (терн колючий, дикая слива)

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка. Пить как чай, можно с медом.

14. Настой семян подорожника

10 г растолченных семян заварить 1/2 чашки кипятка. Настоять, процедить, выпить в один прием.

15. Настой плодов жостера слабительного (крушина слабительная)

Одну столовую ложку плодов залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить на ночь по 1/2 стакана.

Можно также использовать отвар плодов жостера (20 г измельченных плодов на стакан воды). Принимать по 1 столовой ложке от 2 до 4 раз в день.

Препараты жостера применяются при атонических и спастических запорах. Жостер удобен тем, что одной порции (стакан) достаточно, чтобы кишечник функционировал нормально в течение нескольких дней.

Слабительное действие наступает через 8—10 часов. Длительное использование ведет к привыканию, поэтому необходимо увеличивать дозу или менять слабительное.

16. Плоды жостера — 2 части, цветки ромашки — 1 часть

Смешать жостер с ромашкой, взять 1 столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка, поварить на водяной бане 5 минут, настоять 40 минут. Выпить за раз, лучше на ночь.

17. Плоды жостера — 1 часть, цветки бузины — 1 часть

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром и вечером выпивать по стакану отвара.

18. Отвар коры крушины ломкой

Одну столовую ложку измельченной коры залить стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, долить воду до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь.

19. Отвар корней крушины ломкой пьют при болях в желудке и кишечнике.

20. Отвар семян облепихи крушиновидной применяют как легкое слабительное.

21. Отвар семян подорожника большого

1—2 столовые ложки семян залить 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, проце-

дить теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак как слабительное.

22. *Отвар растения подорожника ланцетолистного*

В мае вырвать с корнем небольшой кустик подорожника ланцетолистного, обмыть его хорошо, но не чистить ножом, и сварить в двух стаканах воды (кипятить 8—10 минут). Отвар выпить в течение дня. Так делать в течение месяца. Это исправит желудок на целый год, а через год в мае лечение повторить.

23. *Отвар травы зверобоя продырявленного*

Одну столовую ложку травы залить стаканом воды и кипятить 10 минут. Пить по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при хронической атонии кишечника.

24. *Отвар листьев бузины черной*

Отвар молодых листьев с медом — хорошее послабляющее средство. 20 г листьев залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 столовую ложку меда. Пить по 1/4 стакана после еды.

25. *Отвар корня щавеля конского*

В малых дозах он оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10—12 часов после приема.

2 столовые ложки корня залить 1/2 л кипятка и поварить на водяной бане полчаса. Пить по одному стакану на ночь. Меньшая доза на подействует.

26. *Отвар корня верблюжьей колючки*

Отвар раздробленного корня верблюжьей колючки может служить слабительным средством. Заварить 4—5 столовых ложек корня стаканом кипятка, настоять 2—3 часа и выпить на ночь.

27. *Порошок корня девясила высокого с медом. Порошок корня девясила, смешанный с медом, принимать по 5 г в день при вялом пищеварении и метеоризме. Отвар из корневищ (20—30 г на 1 л воды) считается хорошим средством при вздутиях живота.*

28. *Порошок ламинарии (морской капусты)*

Принимать по 1/2—1 чайной ложке сухого порошка, запивая водой, 2 раза в день. Эффективен при хронических запорах. Применяется как легкое слабительное при хронических запорах. В связи с содержанием солей йода рекомендуется для лиц, страдающих атеросклерозом, но противопоказан при заболеваниях почек.

29. При кожных сыпях, вызванных хроническими запорами, готовят смесь: цветки бузины, корень солодки, трава фиалки трехцветной, плоды фенхеля, листья березы, кора крушины (всего поровну). Одну столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить. Отвар выпить глотками за день.

30. При болях в животе сделать клизму из теплой воды с добавкой оливкового масла.

31. Полезно также пить чай из мяты перечной и тмина.

Многокомпонентные сборы слабительных чаев можно найти в приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

ЗОБ

Опухолевидное увеличение щитовидной железы (см. рис. 9 в приложении IV), которое наблюдается при базедовой болезни, связанной с избыточным выделением этой железой гормона, а также при ее злокачественных опухолях и воспалительных изменениях. Может появляться также и из-за снижения выделения щитовидной железой ее гормона при недостаточном введении в организм входящего в его состав йода (эндемический зоб). Этот вид заболевания распространен в местностях, где вода, почва, воздух содержат недостаточное количество йода.

Нарушение функции щитовидной железы приводит к нарушению обмена веществ в организме, роста, расстройству психики. У женщин заболевание щитовидной железы встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Внешне оно проявляется в различной степени увеличения размера железы (расположена на шее); при базедовой болезни — пучеглазие, сердцебиение, дрожание пальцев рук, повышенная раздражительность, резкие колебания настроения.

Лечение зоба должен проводить врач, он определит характер основного заболевания. Для предупреждения эндемического зоба рекомендуется включать в питание больше продуктов, содержащих йод: морскую рыбу, морские водоросли (особенно ламинарию — морскую капусту).

В целях предупреждения заболевания и даже в начальной его стадии рекомендуется принимать по 2 раза в день йодистый калий, начав прием с 0,1 г и постепенно доводя его до 0,5 г, а недели через две снова уменьшая до 0,1 г. Особенно внимательно следить за желудком и периодически очищать его принятием слабительного, самое лучшее в данном случае средство —

сенна александрийская (стручки). Ее надо настоять вечером в холодной воде, беря на полстакана воды 8—16 стручков, а утром выпить.

При зобе надо избегать напряжения шеи, а женщины должны следить за менструациями, поскольку задержка их ведет к ухудшению болезненного состояния.

Больным зобом рекомендуется поселиться вблизи моря (морской воздух богат йодом) и ежедневно потреблять в пищу как можно больше морской рыбы, так как она содержит особенно большое количество йода. Есть ее можно в виде ухи, а также вареной и жареной. Однако рыба должна быть абсолютно свежей, так как уже через 48 часов после поимки она теряет свои лечебные качества. Поэтому ловлей ее полезно заниматься самому больному. Через пять лет такого лечения иногда исчезает даже застарелый, уже очень большой зоб, а в начальной стадии он исчезает очень быстро. Любопытно, что зоб, излеченный однажды таким способом, не возвращается даже в том случае, если больной после лечения совершенно не ест морской рыбы в течение нескольких лет.

К средствам народной медицины, применяемым для предупреждения зоба и при его лечении, относятся следующие:

1. *Носить на шее нитку натурального желтого настоящего янтаря, который предупреждает появление зоба.*
2. *Обтирать шею и зоб ежедневно свежей дубовой корой или хотя бы сухой, но размоченной. Кору можно привязывать на шею и так носить до уменьшения зоба.*
3. *Настой травы зобник (картавочная трава)*

   2—3 щепотки сухой травы настоять в стакане воды. Пить по 1 чашке в день.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Зубы требуют тщательного ухода. Болезни зубов, потеря их часто являются причиной многих заболеваний пищеварительного тракта из-за того, что пища поступает в желудок плохо пережеванной. Острые края разрушенных зубов ранят слизистую оболочку щек, десен, языка и создают источник инфекции.

Доставляющая много страданий зубная боль, чаще всего, имеет причиной разрушение зуба **костоедой (кариес зуба)** и следующие за этим воспалительные процессы в мягкой ткани зуба и надкостнице зуба **(флюс)** с образованием гнойников.

Для предупреждения порчи зубов их нужно полоскать после каждой еды теплой водой, чистить их 1—2 раза в день (особенно на ночь) щеткой с зубной пастой или зубным порошком. К уходу за зубами следует приучать детей с раннего детства. Не менее двух раз в год необходимо обращаться к врачу для профилактического осмотра и лечения зубов.

Для предупреждения повреждения эмали зубов, с чего обычно и начинается их разрушение, не следует есть очень холодную или очень горячую пищу, особенно если они чередуются между собой. Вредны слишком кислая пища, а также потребление большого количества сахара. Нельзя подвергать зубы различным травмирующим их нагрузкам: грызть твердое, откусывать нитки зубами, держать в зубах для удобства работы гвозди, чистить зубы булавкой.

В пище должно быть достаточное количество извести, необходимой для образования твердой ткани зубов. Беременным женщинам надо обязательно пить каждый день известковую воду (по столовой ложке), если нет специального лекарства. Известь необходима для образования костей скелета ребенка, он тянет ее из организма матери, разрушая зубы. Поэтому для беременной женщины особенно важно время от времени показываться зубному врачу.

При использовании лекарств, содержащих препараты железа, необходимо помнить, что они сильно разрушают эмаль, поэтому их следует принимать в капсулах или же через соломинку, а потом желательно прополоскать рот.

Несколько советов по предупреждению заболевания зубов, их укреплению, устранению дурного запаха изо рта при больных зубах и кровоточивости десен:

1. *Для укрепления зубов полезно время от времени натирать десны соком подорожника или полоскать рот настоем этой травы.*

2. *Чтобы восстановить крепость слабых десен, когда зубы в них даже шатаются, надо каждый день есть хотя бы одну дольку чеснока, можно также полоскать рот мочой здорового маленького ребенка.*

3. *Против образования на зубах винного камня надо есть больше земляники и лимона.*

4. *Настой из листьев репы*

   20 г измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Применяется для полоскания рта при заболевании зубов (парадонтоз, кровоточивость десен) и для профилактики кариеса.

5. *При гнилых зубах и отвратительном запахе изо рта очень хорошо полоскать рот наваром из травы барвинка (на стакан кипятка брать 2—3 щепотки сухой травы).*

6. *Можно также полоскать, задерживая во рту подольше, настойкой на водке корня аира болотного.*

7. *Сок щавеля*

Свежим соком из листьев щавеля, разбавленным в два раза водой, рекомендуется полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при дурном запахе изо рта. Для приготовления сока свежесорванные листья моют, завязывают в марлю и отжимают. Можно сначала истолочь листья в фаянсовой ступке таким же пестиком, а затем процедить через ткань. Пользоваться соковыжималкой не рекомендуется, так как щавель вызывает из-за высокой кислотности порчу металла и быстро окисляется сам.

Для успокоения острой зубной боли в домашних условиях существует множество простых средств, чаще всего ее снимающих. Однако это не избавляет от необходимости обратиться к врачу для лечения или удаления больного зуба.

Ниже приводится несколько народных средств для успокоения зубной боли.

1. *Положить между больным зубом и щекой листья валерианы или конского щавеля; можно эти листья просто пожевать. Это быстро успокаивает зубную боль.*

2. *Для уменьшения боли можно положить на пораженный зуб сырую свеклу.*

3. *Держать во рту около больного зуба навар на молоке зеленых маковок (незрелый мак с белыми еще семенами внутри).*

4. *Натирать десну около больного зуба долькой чеснока, предварительно очистив ее от шелухи.*

5. *Настой корня цикория*

Одна столовая ложка раздробленного сухого корня на стакан подкисленного кипятка, настаивать 10 минут. Этот крепкий настой применять в теплом виде для полоскания больного зуба при сильных болях.

Можно также пожевать свежевыкопанный корень цикория, предварительно очистив его.

6. *Заварить траву шалфея лекарственного и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать отвар у больного зуба. Остывший отвар сплевывать и набирать теплый. Делать это нужно 3—4 раза в течение получаса.*

7. *В качестве болеутоляющего средства рекомендуется также полоскать больной зуб настоем травы тысячелистника обыкновенного, настоем травы змееголовника молдавского,*

отваром травы лапчатки гусиной (грызник полевой, гусятник), настойкой на водке корня аира болотного.

8. *При зубной боли простудного и, особенно, ревматического характера (ревматизм зубной области характерен тем, что ныть во рту могут даже те места, где зубы удалены): положить в ухо в марле свежий корень подорожника. В другом источнике к этому совету вносится добавление, что класть подорожник следует в ухо, которое с той стороны, где болит зуб. Держать его там нужно до исчезновения боли, что произойдет через полчаса—час.*
9. *Мелко накрошить кусочек луковицы, завернуть в марлю и положить в ухо на стороне, противоположной той, где находится больной зуб.*
10. *Помогают от зубной боли кусочки коры корня и листья каперсов травянистых.*
11. *Отвар корнеплода репы огородной*

    Две столовые ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка. Варить 15 минут. Применяется в виде полоскания.
12. *Избавляет от зубной боли отвар морозника черного с уксусом.*
13. *Сок травы горчицы черной рекомендуется прикладывать на больные зубы. Полезно также жевать семена горчицы.*
14. *Взять ломтик кожного свиного сала — свежего или соленого (если сало соленое, то соль необходимо очистить). Этот ломтик положить на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут 15—20, пока боль не утихнет. Больной надолго избавляется от мучений.*
15. *Привязать ниже затылка на шею горячую тряпку или завернутый в тряпку тертый хрен, горчицу и пр., чтобы хорошо "испекло".*
16. *Скипидар, приготовленный из смолы лиственницы сибирской, применяется при зубной боли в виде компресса на щеку.*
17. *В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Они избавляются от зубной боли довольно странным, на первый взгляд, способом. Запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его на пульс у запястья и очень туго забинтовывают руку. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывают к запястью левой руки и наоборот. Перед наложением чеснока надо закрывать запястье руки тряпкой, чтобы он не разъел кожу до ранки. Можно прикладывать чеснок и просто на кожу, но тогда держать его можно не более 20 минут.*

18. При продолжительной зубной боли всегда полезно принимать какое-либо успокоительное средство, например, настойку корня валерианы (по 20 капель 2—3 раза в день).

При наличии в больном зубе дупла, особенно когда открыт нерв, мучительную боль можно снять следующими средствами:

1. Положить в дупло ягоду черемухи или кусочек ладана. Оба средства очень хорошо помогают, но держать их во рту долго нельзя, так как они способствуют разрушению зубов.

2. Положить в дупло ватку, смоченную мятными каплями или гвоздичным маслом, но эти средства при открытом нерве слабы.

3. Еще лучше положить в зуб ватку, смоченную 20%-ным раствором карболки. Это очень быстро останавливает боль, но только ватку надо сейчас же закрыть другой ваткой, смоченной в коллодиуме, а за его отсутствием залепить дупло хотя бы воском, чтобы карболка не просачивалась на здоровые зубы, так как от нее зубы крошатся. Дня через два ватку с карболкой вынуть, и, если боли больше нет, то заложить дупло просто чистой ваткой и обратиться к врачу для пломбирования зуба.

При остром воспалении десны или надкостницы (флюс) зубная боль усиливается по ночам, а также при приеме холодной и горячей пищи: возникает характерное ощущение, будто бы один из зубов выдвинулся кверху, и при стискивании зубов боль увеличивается. При воспалении надкостницы надо обратиться к врачу, но в качестве временных мер для облегчения боли можно рекомендовать следующие:

1. Горячие полоскания раствором соды, настоем шалфея или ромашки. Щеку держать в тепле. Больную десну смазать раза два йодом.

2. Настой травы мелиссы лекарственной (мята лимонная)

Восемь чайных ложек сухой измельченной травы настаивать 4 часа в 2 стаканах горячей воды. Полоскать рот при зубной боли и воспалении десен.

3. Отвар травы синеголовника плосколистного рекомендуется как полоскание при воспалительных процессах в полости рта и зубной боли.

4. Настой травы тимьяна ползучего (чабрец, богородская трава)

1—2 столовые ложки травы на стакан кипятка. Применяется в виде полосканий при зубной боли, воспалении десен и изъязвлении слизистой оболочки полости рта.

5. Отвар травы иссопа лекарственного (30 г травы на 240 мл воды) с добавлением нескольких капель уксуса используют для припарок и полоскания рта.

6. При подзубном флюсе и вообще при опухолях и нарывах десны лекари русской народной медицины часто применяют следующее средство: наливают на дно маленькой кастрюли примерно полусантиметровым слоем жидкий липовый мед. Берут очень старый, заржавленный гвоздь. Раскалив докрасна, кладут его в мед. Вокруг гвоздя образуется черное вещество вроде дегтя. Этим черным веществом надо смазывать десну, главным образом перед сном. Нарыв десны обычно скоро прорывается, опухоль быстро опадает, и здоровье больного идет на улучшение. Гвоздь обязательно должен быть старым и сильно заржавелым. Ржавчина в данном случае играет важную роль, поэтому при нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к нему, чтобы сохранить ржавчину.

7 Зак 1912

ИЗЖОГА

Чувство жжения в подложечной области, возникающее вследствие забрасывания в пищевод из желудка содержимого, которое раздражает слизистую оболочку пищевода. Обычно изжога возникает при повышенной кислотности желудочного сока, но может наблюдаться также и при пониженной кислотности вследствие особой чувствительности слизистой оболочки пищевода и желудка. Чаще всего изжога сопровождает различные заболевания желудка, но может возникать и на нервной почве (через некоторое время после еды).

Несколько советов, помогающих избавиться от неприятного ощущения при изжоге:

1. *Обычно при изжоге приносит облегчение прием щелочей (питьевая сода, жженая магнезия и др.) и щелочных минеральных вод (например, боржоми).*
2. *Трава зверобоя — 20 г, листья подорожника — 20 г, соцветия ромашки — 5 г*

   Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.
3. *Трава зверобоя — 20 г, трава тысячелистника — 20 г, трава сушеницы болотной — 20 г*

   Три столовые ложки смеси настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день при болях в желудке со вздутием и изжогой.

ИКОТА

Судорожное сокращение диафрагмы, которое вызывает внезапный сильный вдох с характерным звуком. Появляется при раздражении желудка и брюшины, при остывании тела, душевном волнении и на нервной почве. Устойчивая икота может быть симптомом какого-то заболевания, которое может определить врач.

Домашние средства от икоты:

1. *Глотать кусочки леда.*

2. *Выпить несколько глотков холодной воды. Икота прекращается через 2—3 минуты. В другом источнике к этому добавлено, что пить воду нужно при плотно заткнутых ушах.*

3. *Быстро раскусить и проглотить кусок сахара, смоченного в уксусе.*

4. *Сдавить сильно руками область диафрагмы (выше поясницы).*

5. *Несколько раз быстро и глубоко вдохнуть воздух и очень медленно выдохнуть его, это особенно помогает при нервной икоте.*

6. *При упорной икоте помогает горчичник, поставленный "под ложечку".*

7. *Выпить 2 капли настойки чемерицы, разведенные в чайной ложке воды. Только для взрослых, так как растение токсично!*

Симпатические средства от икоты:

1. *Наставить острие ножа на переносицу икающего человека — и пусть он пристально, не мигая, смотрит на это острие. Через полминуты икота прекращается.*

2. *Задержать дыхание и соединить на обеих руках мизинцы с большим пальцем, образуя таким образом, как бы два кольца, и так подержать пальцы, пока икота не пройдет.*

3. *Взять чайную ложечку, положить в нее немного горчицы и столового уксуса. Размешать в кашицу и помазать ею приблизительно 1/3 поверхности языка. Ощущение неприятное, но нужно потерпеть 1—3 минуты, а затем прополоскать рот теплой водой.*

4. *Более усложненный вариант этого способа: выпить несколько глотков холодной воды, намазать горчицей 1/3 языка, затем прополоскать рот, задержав дыхание, соединить большие пальцы обеих рук с мизинцами и выпить 1 стакан воды, далеко вытянув шею и нагнув голову так, чтобы подбородок входил в стакан, т.е. пить из противоположного края стакана.*

5. *При икоте задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на столе. Пить из противоположного края стакана! Икота прекратится сразу.*

ИМПОТЕНЦИЯ

Половое бессилие, вызываемое нарушением половых функций с полной или частичной потерей способности мужчины к совершению полового акта. Импотенция может наблюдаться после травмы позвоночника, при длительном и неумеренном употреблении алкоголя, снотворных, успокаивающих и других медикаментов, при диабете или ожирении. Совет врача в этих случаях необходим. Но нередко к половому бессилию приводят эмоциональные потрясения, которые могут оказать огромное влияние на половую функцию. Лечение лекарственными травами в этих случаях может быть очень полезным.

1. *Препараты лука репчатого применяются при импотенции как общеукрепляющее средство.*
2. *Настой семян спаржи обыкновенной (лекарственной).*
3. *Отвар клубней любки двулистной (ночная фиалка).*
4. *Настой травы очитка пурпурового (заячья капуста, живая трава) или очитка большого.*
5. *Отвар корней подмаренника настоящего (медовник, желтая кашка, грудник) применяется для возбуждения половой активности.*
6. *Семена полыни обыкновенной (чернобыльник).*
7. *Настойка корней аралии манчжурской*

   Настойку готовят на 70%-ном спирте или водке в пропорции 20 г корней на 100 мл спирта. 20%-ную настойку, действие которой подобно женьшеню, принимают по 30—40 капель 3 раза в день как тонизирующее средство при половом бессилии. По другому источнику, настойку готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1 часть корней на 5 частей спирта и принимают по 10—15 капель на прием 2 раза в день.
8. *Настойка корневищ с корнями заманихи (эхинопанакс высокий)*

   Применяют настойку на 70%-ном спирте. Настойка представляет собой жидкость светло-коричневого цвета, горьковатого вкуса. Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Значительно повышает половую потенцию, устраняет депрессию.
9. *Экстракт золотого корня (родиола розовая)*

   Курс лечения должен назначать врач. Продолжительность курса от 10 до 20 дней. В это время принимают по 5—10 капель экстракта 1—2 раза в день за 30 минут до еды. Дозу ежедневного приема увеличивать нельзя. Препарат об-

ладает высокой биологической активностью и при передозировке вызывает нежелательные побочные явления: повышенную раздражительность, бессонницу, боли в сердце.

10. Настойка корней или листьев женьшеня

Настойку готовят на 50—60%-ном спирте из корней в соотношении 1:10, из листьев в соотношении 1,5—2:10. Принимают по 15—20 капель на один прием.

Для применения препаратов из аралии, заманихи, золотого корня и женьшеня имеется ряд общих противопоказаний: состояние возбуждения, гипертоническая болезнь, лихорадочные состояния, нарушения сердечной деятельности, бессонница.

ИНСУЛЬТ

Инсульт, или апоплексический удар, — опасное, быстро развивающееся болезненное состояние, вызываемое кровоизлиянием в головной мозг или закупоркой тромбом мозгового сосуда, и сопровождающееся потерей сознания.

Причиной инсульта может быть гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга, аневризма сосудов мозга. Измененные при этих болезненных состояниях мозговые сосуды особенно чувствительны к физическому и умственному напряжению; к развитию инсульта могут привести также и эмоциональные факторы, особенно отрицательные.

Инсульт может возникнуть внезапно и привести к смерти больного в первые же часы. Иногда перед инсультом наблюдается головокружение, приливы к голове, головная боль, онемение в конечностях, может нарушиться речь, а затем наступает потеря сознания. Лицо становится багрово-красным, пульс напряжен и замедлен, дыхание глубокое, частое, нередко хрипящее, температура тела повышается, зрачки на свет не реагируют. Может наблюдаться рвота, непроизвольное отделение мочи и кала. Часто сразу выявляется паралич конечностей, асимметрия лица. При этом парализованная сторона всегда противоположна очагу поражения в мозге. Иногда инсульт может проявляться не так бурно, но всегда выявляется паралич конечностей, та или иная степень нарушения речи.

При первых признаках инсульта необходимо срочно вызвать к больному врача!

До его прихода больного нужно прежде всего удобно уложить на кровать и расстегнуть затрудняющую дыхание одежду. Голова должна быть приподнята. Голову следует обложить пузырями со

льдом или тканью, смоченной холодной водой, к ногам — грелки. Вместо грелок можно поставить к ногам горчичники.

Больному следует создать абсолютный покой. Если он может глотать, дать успокоительное средство и средства, снижающие давление. Необходимо следить за дыханием, проводить меры, предупреждающие западание языка, удалять слизь и рвотные массы из полости рта. Перемещать больного, транспортировать его в больницу можно только после заключения врача о транспортабельности больного.

Старинные рекомендации доврачебной помощи больному при инсульте заключаются в следующем. Уложив больного в постель, положить ему на голову пузырь со льдом. При этом, если парализованная сторона уже выявилась, то пузырь нужно класть на противоположную сторону головы.

Когда больной придет в себя, надо поставить ему клизму с солью или столовым уксусом (не эссенцией), а когда желудок подействует — дать ему еще слабительное — настой александрийского листа или столовую ложку глауберовой соли.

Все время, пока голова у больного будет болеть, кровоизлияние может повториться. Когда голова перестанет болеть, то нужно парализованные части растирать летучей мазью (одна часть спирта на две части какого-нибудь растительного масла). Хорошо также растирать эфиром, но не вблизи огня, чтобы эфир не вспыхнул. Если вечером хорошо растереть эфиром, то на другой день утром смазать растертые части вазелином, а вечером опять растирать эфиром.

При параличе рекомендуются ванны из отвара корней шиповника коричного.

После перенесенного удара больному в дальнейшем нужно быть очень осторожным. В особенности не допускать утомления умственными занятиями. Ему нельзя употреблять спиртного, есть жирное, по возможности, избегать употребления в пищу мяса и сахара.

Есть и такое народное средство: при ударе прокалывают вены на обеих руках на сгибе локтя и выпускают черную кровь, до тех пор пока не пойдет кровь светлая. Если она пойдет, то опасность немедленной смерти для больного проходит.

ИСТЕРИЯ

Нервно-психическое заболевание, один из неврозов, развивающийся у лиц с особым складом нервной системы, но возника-

ющий у здоровых людей при определенных условиях. Истерия складывается из двух групп симптомов — истерическое поведение и истерический припадок. У некоторых больных расстройства и болезненные изменения имеют место на протяжении всей жизни (истерический тип личности, истерическая психопатия). Сходная картина может развиваться после контузии мозга и при некоторых других болезнях.

В легкой степени истерия выражается раздражительностью, приступами беспричинного плача или смеха, чувством сжатия горла, затрудненным дыханием, сердцебиением и т.п. В более резкой и трудной форме она проявляется припадками общих судорог или параличами в различных частях тела и разными видами расстройства душевных способностей.

Истерический припадок необходимо отличать от эпилептического припадка и потери сознания при инсульте (см. соответствующие статьи).

Истерический припадок обычно развивается в дневное время и ему предшествует бурное неприятное для больного переживание (в отличие от эпилептического припадка, больной при этом не теряет сознания полностью и никогда не наносит себе сколько-нибудь серьезных телесных повреждений). Больной истерией обычно падает постепенно, в удобном месте, не ушибаясь, наблюдаемые у него судороги беспорядочны, театрально-выразительны или в виде дрожи. Пенистых выделений изо рта нет, сознание сохранено, дыхание не нарушено, зрачки реагируют на свет. Припадок продолжается неопределенно долго и тем дольше, чем больше внимания обращается на больного. После прекращения судорог не наблюдается сна и оглушенности, как при эпилептическом припадке, больной может спокойно продолжать свою деятельность.

При истерическом припадке больной нуждается в помощи. Его не следует удерживать, но необходимо перевести в спокойное место или удалить посторонних, дать нюхать нашатырный спирт и не создавать вокруг обстановку беспокойства. В таких условиях больной быстро успокаивается и приступ проходит.

В качестве успокоительных средств для больных истерией можно рекомендовать следующие:

1. Настой корней валерианы лекарственной

Одну столовую ложку измельченных корней залить в термосе стаканом кипятка и оставить на ночь. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день, при повышенной возбужденности выпить настой за 3 раза по 1/3 стакана. Более 2 месяцев принимать валериану нельзя, так как могут по-

явиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

2. Настой плодов боярышника кроваво-красного

Две столовые ложки сухих плодов мелко растереть и залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в три приема минут за 30 до еды. Применяется для снижения возбудимости центральной нервной системы.

3. Настой корней и корневищ дягиля низбегающего (медвежья пучка)

Одну чайную ложку корней и корневищ настоять в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Применяется как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

Настой дягиля рекомендуется также для ванн (1 л настоя на одну ванну).

4. Отвар травы мелиссы лекарственной (лимонная мята)

Одна столовая ложка травы на стакан кипятка. Мелиссу можно также добавлять в чай (в свежем или сушеном виде). Употребление мелиссы не имеет особых противопоказаний, поэтому ее можно принимать длительное время.

5. Настой травы пустырника пятилопастного

15 г травы (верхушки побегов) на стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день. Успокаивающим средством является и сок пустырника, его следует принимать по 30—40 капель несколько раз в день.

6. Настой корней, стеблей и листьев примулы

Одну чайную ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Применяется как успокаивающее средство и легкое снотворное.

7. Отвар цветков ромашки аптечной

Четыре столовые ложки сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

8. Настой цветков астры ромашковой

Одну столовую ложку цветков залить стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложку 3—4 раза в день. Применяется как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

9. Отвар листьев иван-чая узколистного

10 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

10. Отвар коры калины обыкновенной

10 г измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить еще 30 минут, процедить. Довести объем до 200 мл кипяченой водой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

11. Отвар листьев мяты перечной

Одну столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь.

Состав многокомпонентных сборов успокоительных чаев можно найти в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

В старинных лечебниках истерия приписывалась почти всегда исключительно женщинам. Формы истерии, сопровождающиеся параличами в различных частях тела и расстройствами душевных способностей, в простонародье называют "порчею", а истерических женщин — "кликушами", "испорченными", "одержимыми злым духом".

Для домашних мер, по старинным источникам, при истерии можно рекомендовать чай или капли из валерианы, капли из бобровой струи или лавровишневые, бромистый калий, для слабых и малокровных больных — железо, соляные ванны, морские купания. При недостаточных месячных очищениях полезно пить чай из корня чернобыльника. Во время припадка судорог очень хорошо действует вдыхание паров хлороформа, но это можно делать не иначе как под руководством врача. В отсутствие врача припадок можно остановить без всякого лечения, ограничиваясь охранением больной от случайных повреждений. Половые сношения и беременность для истерических женщин не только не приносят вреда, но нередко бывают полезны. В некоторых случаях при лечении истерии с успехом можно пользоваться религиозным настроением и нравственным влиянием кого-либо из окружающих. На этом основаны некоторые успехи у истерических женщин и так называемых магнетизеров, подчиняющих себе волю больной и действующих успокоительно на ее расстроенные нервы силой своей воли.

КАТАР ГОРТАНИ (ларингит)

Воспаление слизистой оболочки гортани (см. рис. 1 в приложении IV), чаще всего вызываемое различными инфекционными заболеваниями (грипп, корь, тифы). Резкие колебания температуры вдыхаемого воздуха, охлаждение организма способствуют развитию инфекции в острой форме катарального состояния. Длительное перенапряжение голосовых связок у певцов, учителей, ораторов, курение и употребление спиртных напитков, а также хронические заболевания носа и горла служат причиной хронической формы ларингита. Воспалительный процесс часто переходит на слизистую оболочку зева (катаральная ангина) и носа (насморк). Широко распространенный катар верхних дыхательных путей представляет собой сочетание насморка с ларингитом.

Признаками заболевания являются першение в горле, хрипота, потеря голоса. Кашель вначале сухой, но затем отделение мокроты облегчается. Общее недомогание с головной болью и повышенной температурой длится от нескольких дней до нескольких недель, охриплость может сохраняться длительное время. У маленьких детей ларингит особенно опасен, так как он способен вызвать затруднение дыхания из-за сужения просвета гортани.

Как советуют старинные лечебники, при катаре гортани надо воздерживаться от курения, от холодных и горячительных напитков и пищи, и особенно от продолжительного разговора. Вечером хорошо делать теплые ножные ванны по 15 минут, а на горло — согревающий компресс. Но если на следующий день необходимо выходить на улицу, да еще при прохладной погоде, то лучше вместо компресса положить на ночь на горло сухую суконку, хорошо натертую простым серым мылом, и завязать, а утром снять ее и завязать горло лишь чем-нибудь теплым.

Помогает смазывать горло в течение трех дней смесью йода с глицерином: навертеть на палочку (величиной с карандаш) вату, очень крепко завязать ее, чтобы не соскочила, и этой палоч-

кой, обмочив вату в смесь йода с глицерином, поглубже смазать горло.

К средствам народной медицины, рекомендуемым для лечения ларингита, относятся препараты из лекарственных растений и другие средства, обладающие, прежде всего, антисептическим, противовоспалительным и жаропонижающим действием, а также отхаркивающие средства, облегчающие отделение мокроты.

1. Полоскание для горла: взять 1 чайную ложку меда на 1 стакан кипятка, кипятить 1 минуту. Затем остудить и полоскать 2—3 раза в день.

2. Взять 1 стакан меда, полстакана лимонного или клюквенного сока. Прокипятить и пить через 5 минут по чайной ложке, к вечеру болезнь горла пройдет.

3. Сок моркови посевной

Один стакан свежего сока смешать с несколькими ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Можно просто есть больше тертой моркови.

4. Натереть на терке 1/4 стакана очищенного корня имбиря, долить стакан медом и сварить. Чайную ложку этой смеси положить на стакан очень горячего чая, прибавить две чайные ложки сахара, размешать и такого чая выпить несколько стаканов. Закутаться и лечь спать. Повторить это 2—3 вечера подряд.

5. Сок редьки посевной

Рекомендуется пить по 1 чайной ложке сока 3 раза в день за 20—40 минут до еды, а также полоскать им горло.

6. Настой шелухи лука репчатого

Три чайные ложки сухой шелухи залить 0,5 л воды, прокипятить, настоять в течение 4 часов, процедить. Применяется в качестве полоскания горла.

7. Отвар лука репчатого

Мелко нарезать луковицу, засыпать двумя чайными ложками сахара, налить приблизительно 3/4 стакана воды и варить до тех пор, пока лук не станет мягким, а смесь густой. Эту кашицу есть в течение дня по ложечке.

8. Свежеприготовленную кашицу из лука репчатого полезно вдыхать при катаре верхних дыхательных путей.

9. Ингаляция картофельным паром очень эффективна при воспалении верхних дыхательных путей.

10. 5—6 зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по чайной ложке несколько раз в день.

11. Отвар листьев и стеблей малины

20 г сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и дать настояться. Пить на ночь перед сном, остерегаться сквозняков. Применяется также и для полоскания горла.

12. Настой корня алтея лекарственного

15 г корня залить 1/2 л холодной воды и дать настояться сутки. Принимать по десертной ложке 4—5 раз в день. Применяется при катаре верхних дыхательных путей, особенно у детей.

13. Настой травы зверобоя продырявленного

Три столовые ложки травы залить 1 1/4 стакана кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1—2 месяца.

14. Настой листьев подорожника большого

2—3 столовые ложки листьев заварить 2 стаканами кипятка (суточная доза). Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как отхаркивающее и противовоспалительное средство при различных заболеваниях органов дыхания, особенно при выделении мокроты.

Препараты подорожника противопоказаны при болезнях желудка с повышенной секрецией!

15. Отвар корневища первоцвета лекарственного (буквица белая, баранчики)

Одну столовую ложку высушенного и измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 минут, периодически помешивая. Отвар охладить при комнатной температуре в течение 30 минут, процедить, отжать оставшееся сырье и долить отвар кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. Применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее средство.

16. Отвар корневищ и корней кровохлебки лекарственной

Одну столовую ложку сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Применяется в виде полосканий при воспалениях в полости рта и горла.

Препараты кровохлебки при беременности противопоказаны!

Средства, помогающие сохранить чистоту голоса, избежать охриплости и потери голоса:

1. Настой плодов аниса обыкновенного

Чайную ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза

в день за 1/2 часа до еды. Можно пользоваться аптечным анисовым маслом: по 2—3 капли на сахар.

2. *Отвар плодов аниса обыкновенного*

1/2 стакана плодов аниса залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 15 минут, слегка остудить и процедить. Добавить приблизительно 1/4 стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня, добавить 1 столовую ложку коньяка. Принимать по одной столовой ложке каждые полчаса. Знахари утверждали, что это средство способно восстановить голос за сутки, поэтому певцам, актерам и другим людям, чья работа связана с голосом, всегда нужно иметь в доме это средство.

3. *Сок капусты белокочанной*

Свежий сок принимать за 30—40 минут до еды 3—4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и постепенно увеличивая до 1 стакана, в течение 3—4 недель. Применяется при болезнях дыхательных путей и голосовых связок.

4. *Отвар корнеплода репы огородной*

Две столовые ложки мелко измельченного корнеплода варить 15 минут в стакане кипятка. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день или по 1 стакану на ночь. Применяется при остром ларингите, потере голоса, сильном простудном кашле.

5. *Настой корня хрена обыкновенного*

Кусочек хрена величиной с лесной орех мелко порезать, залить на 1/3 стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться минут 20. Добавить немного сахара, размешать и пить по чайной ложке несколько раз в день, медленно проглатывая жидкость. Средство хорошо помогает даже при полной потере голоса.

6. *От хрипоты хорошо есть побольше вареного чеснока. В частности, певцам рекомендуется есть каждый день лук и чеснок в сыром или вареном виде, а перед пением выпивать стакан воды, в которой вскипятить чайную ложку меда.*

7. *Помогает сохранить чистоту голоса гоголь-моголь — хорошо стертые с сахаром сырые яичные желтки, в который можно добавить чайную ложку коньяка.*

8. *Популярное сербско-македонское средство от потери голоса: "вскипятить полгаллона воды; когда вода закипит, положить туда фунт отрубей (каких угодно). Подсластить коричневым сахаром. Этот отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, чая, супа и всякой другой жидкости, но пить непременно очень горячим".*

Некоторые полезные рекомендации и советы можно заимствовать также и в статьях, описывающих другие виды катаральных заболеваний дыхательных путей — насморк, кашель, ангину

и простуду. Рецепты многокомпонентных полосканий для горла, а также грудных чаев собраны в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

КАТАР ЖЕЛУДКА (гастрит)

Воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка (см. рис. 3 в приложении IV). Различают острую и хроническую формы.

Острый гастрит вызывается перееданием, особенно при одновременном употреблении алкоголя, употреблении недоброкачественных продуктов, приемом некоторых лекарственных препаратов в течение длительного времени, самоотравлением организма при заболеваниях печени, почек, нарушении обмена веществ и др. При остром катаре внезапно появляется тяжесть или боль в подложечной области, отрыжка с запахом тухлого яйца или съеденной пищи, налет на языке, тошнота с рвотой. По прошествии 1—2 дней все эти явления проходят и наступает полное выздоровление. В более тяжелых случаях состояние больного хуже, у него поднимается температура, на губах появляется сыпь, возможны обморочные состояния. Болезнь длится 10—15 дней и обязательно требует лечения.

Хронический гастрит развивается или в результате часто повторяющейся острой формы, или при длительном воздействии на организм упомянутых причин, а также ряда хронических заболеваний. Следует особо подчеркнуть, что невнимательное отношение к принятию пищи (поспешная еда, плохое пережевывание пищи, чтение за едой) может способствовать заболеванию хроническим катаром желудка. Проявлением его являются понижение аппетита, отрыжка, тошнота, иногда боли, но чаще ощущение тяжести в подложечной области. Излечивается хроническая форма очень трудно, особенно в запущенных случаях.

Острый катар желудка лечить легче хронического, в легких случаях организм сам справляется с болезнью: недоброкачественная или слишком обильная пища выводится рвотой и поносом. Как рекомендуется в старинных лечебниках, при остром катаре необходимо прежде всего очистить желудок слабительным и целые сутки ничего не есть, а потом лишь жидкую нежирную пищу небольшими порциями. От болей в желудке класть на живот горячие припарки или пузырь с горячей водой. Утром и вечером ставить клизмы с содой или борной кислотой или клизму из ромашки (столовую ложку сухих цветов ромашки настоять в ки-

пятке минут 20 и процедить в кружку для клизмы с водой емкостью 5—6 стаканов).

При хроническом катаре в домашних условиях можно предпринять такое лечение: клизмы, как сказано выше, а затем строгая диета: ничего жирного, соленого, спиртного, острого, никаких пряностей и как можно меньше сладкого. Есть надо понемногу, но часто, так как желудок нельзя оставлять пустым, и очень хорошо пережевывать пищу. Первое время питаться главным образом слизистыми супами из риса, ячменя, овса на молоке. После еды хорошо принимать магнезию (на кончике ножа). Полезно пить побольше чая, особенно зеленого, но только не во время еды. Есть как можно больше вареной красной свеклы, квашеной капусты (главным образом рассола от нее) и гречневой каши.

Народные средства и методы лечения катара желудка (гастрита):

1. Сок черной смородины

Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Применяется при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

2. Сок алоэ (столетника)

Принимают по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения продолжать 1—2 месяца. По другим источникам, курс лечения составляет 15—30 дней.

3. Сок капусты белокочанной

В домашних условиях сок получают путем отжимания измельченных листьев поспевшего кочана. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды. Применяется при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью желудочного сока.

Полученный сок капусты можно хранить в холодильнике не более двух суток.

По другому источнику, сок следует пить за 30—40 минут до еды 3—4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и постепенно увеличивая до 1 стакана в течение 3—4 недель.

4. Сок картофеля

Свежеприготовленный сок пить по 3/4 стакана натощак за 1 час до еды. Через каждые 10 дней необходимо делать перерыв. Применяется при гастрите с повышенной кислотностью.

5. Настой листьев салата посевного

Столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 ста-

кана два раза в день или по 1 стакану на ночь. Применяется при хронических гастритах.

6. *Горчичное семя*

Для лечения используется немолотое семя, которое принимают по следующей схеме, запивая водой: начать нужно с одного семечка и дойти до 20, ежедневно увеличивая дозу на одно семечко. Дойдя до 20 семян, следует убавлять по 1 семечку в день.

7. *Порошок из корня ревеня*

При катаре с пониженной кислотностью желудочного сока ревень в малых дозах (0,05—0,2 г) оказывает вяжущее действие. Принимают порошок из высушенного корня ревеня, заготовленного осенью. Корни промыть в воде, порезать на кусочки, провялить на солнце и сушить при температуре не выше 60°.

8. *Настой цветков яблони*

Чайную ложку (с верхом) сухих цветков залить стаканом кипятка. Один стакан настоя выпивать в течение дня маленькими глотками.

9. *Настой корней лопуха*

Чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 2—4 раза в день.

Корни лопуха можно применять также и в виде отвара: чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, ,остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3—4 раза в день.

По другому источнику, в обоих случаях следует брать по 1 столовой ложке корней.

10. *Настой листьев подорожника большого*

Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками (суточная доза).

Можно также применять отвар сока свежих листьев подорожника. Для этого хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

11. *Настой корневищ аира болотного*

Чайную ложку измельченных корневищ залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 ста-

кана 4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

12. *Настой листьев мяты полевой*

Две столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2—1 стакану за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день. Применяется при хроническом гастрите.

13. *Настой корней алтея лекарственного*

6 г истолченных в порошок корней залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 8—10 часов.

14. *Отвар корня лапчатки (дикий калган, дубровка)*

Столовую ложку грубоистолченного корня залить стаканом воды и кипятить на медленном огне под крышкой 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день.

15. *Отвар корней герани луговой*

30 г измельченных корней залить 1 1/2 стакана воды, довести до кипения, подержать на слабом огне или кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2 часа. Применяется при катаре желудка и кишечника.

16. *Отвар травы тысячелистника*

20 г травы залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой при гастрите с пониженной кислотностью.

Согласно другому источнику, чайную ложку залить 250 мл кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана три раза в день в течение 25—30 дней. Применяется при хронических гастритах.

Можно также использовать и настой травы тысячелистника: чайная ложка травы на стакан кипятка. Пить от 1 столовой ложки до 1/3 стакана в день до еды.

17. *Настой почек осины*

Чайную ложку почек залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 45—60 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день. Применяется при остром гастрите.

Несколько рецептов многокомпонентных сборов лекарственных трав, рекомендуемых в народной медицине для лечения гастрита.

1. *Трава душицы — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть*

Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по одному стакану от-

вара утром и вечером при спазмах желудка и кишечника с метеоризмом. При беременности душица противопоказана!

2. *Трава зверобоя — 10 г, листья подорожника — 10 г, листья черники — 10 г*

   Принимать по 1 столовой ложке настоя три раза в день при гастрите с пониженной кислотностью.

3. *Семена льна (измельчить) — 10 г, трава тысячелистника — 20 г, соцветия ромашки — 20 г*

   Пить по 1/2 стакана настоя 4—5 раз в день при гастрите с повышенной кислотностью.

4. *Трава чистотела — 1 часть, цветки ромашки — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, трава зверобоя — 2 части*

   Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут. Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Применяется при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

5. *Листья крапивы, листья подорожника, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки аптечной — поровну.*

   Четыре столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка и настаивать 2 часа в теплом месте. Пить по стакану до 1,5 л в день в течение 7—10 дней.

6. *Цветки липы — 1 часть, семя льна — 2 части, корень солодки — 2 части, корневище аира — 2 части, листья мяты — 1 часть, плоды фенхеля — 2 части*

   Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Варить полчаса. Пить по 2/3—3/4 стакана за 20—30 минут до еды 3 раза в день при гастрите с повышенной кислотностью.

7. *Корневище аира — 1 часть, листья вахты — 1 часть, трава полыни — 1 часть, трава золототысячника — 1 часть, кожура апельсина — 1 часть*

   Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана в день до еды. Применяется при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

   Можно использовать также и настой этой смеси.

8. *Листья вахты — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, листья мяты — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, трава золототысячника — 1 часть*

   Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Применяется при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

   Можно использовать также и настой этой смеси.

9. Плоды шиповника — 1 часть, трава золототысячника — 2 части, листья толокнянки — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, корневище горечавки — 2 части, трава цикория — 2 части, трава дымянки — 4 части

Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана в день до еды.

10. Трава спорыша — 4 части, трава золототысячника — 3 части, листья мяты перечной — 2 части, корень аира — 2 части, плоды тмина — 1 часть, трава сушеницы — 8 частей, листья подорожника — 8 частей

Две столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка в термосе, настоять всю ночь, утром процедить. Выпить натощак 1 стакан, а остальное разделить на 4 приема. Применяется при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

11. Трава спорыша — 4 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, листья черники — 3 части, соцветия тысячелистника — 2 части, цветки бессмертника песчаного — 2 части, трава золототысячника — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть

Четыре столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, настоять 20 минут в тепле, процедить, отжать. Пить по стакану 4—5 раз в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

12. Трава зверобоя — 4 части, листья подорожника — 4 части, трава сушеницы — 4 части, трава золототысячника — 2 части, листья мяты — 1 часть, трава спорыша — 2 части, корневище аира — 1 часть, плоды тмина — 1,5 части, трава тысячелистника — 0,6 части

Две столовые ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

13. Плоды шиповника (толченые) — 3 части, трава сушеницы болотной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, лепестки розы белой — 1 часть, цветки календулы лекарственной — 1 часть, побеги хвоща полевого — 1 часть, трава репяшка обыкновенного — 2 части, трава полыни полевой — 2 части, плоды укропа огородного — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, листья подорожника большого — 4 части, цветущие верхушки тысячелистника обыкновенного — 7 частей

Столовую ложку смеси заварить 0,65 л кипятка, томить 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды. Вкус настоя слабогорький. Применяется при затянувшихся гастритах.

В заключение приводится подробное описание способа лечения катара желудка свежими яблоками. Они должны быть исключительно зеленого цвета (типа сорта пепин). Взять терку, однако не острую, как для моркови и пр., а обыкновенную металлическую сетку и, обязательно очистив яблоко от кожицы, натереть. Истерев таким образом 2 яблока, надо натертую кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет. Сердцевину яблока с семечками следует выбрасывать. При остром и застарелом катаре нельзя ничего ни есть, ни пить в течение 5 часов до и после принятия лекарства (яблок). Если катар не отличается особенной остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до 4-х часов (т.е. 4 часа до и 4 часа после принятия лекарства). Яблоки нужно есть рано утром, чтобы приблизительно к 11 часам можно было завтракать. Следует знать, что на ночь яблоки есть не рекомендуется, так как они пучат живот.

Если желудок больного работает очень плохо, то первое время могут помочь водяные клизмы, а если кишечник раздражен, то и масляные. Начав с 6, постепенно дойти до 12 столовых ложек растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздраженном кишечнике, но и при запорах.

В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку нормальную кислотность.

Лечением яблоками могут заняться только люди с большой силой воли, ибо если больной через час или два после принятия яблок что-либо съест или выпьет, то получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного образуются в изобилии газы, которые только усилят болезнь и причинят большой вред. Как бы сильно больному ни хотелось есть и, в особенности, пить, он должен терпеть и выждать положенное время полностью, иначе эффект всего лечения пропадет.

Если у больного в желудке газы, он не должен есть капусту, ни вареную, ни сырую, а также салат и все крахмальное. В таких случаях рекомендуется больше есть отварных овощей, а кофе пить без молока.

Продолжать лечение яблоками ежедневно в течение месяца. Второй месяц яблоки можно принимать 3 раза в неделю, а третий месяц — только 1 раз в неделю. Принимать яблоки 1 раз

в неделю советуют всегда, однако полностью соблюдая все правила, изложенные в этом описании.

В дополнение к приведенным в данной статье могут быть также полезны и некоторые из рецептов, указанных при описании катара кишечника, колита и поноса.

КАШЕЛЬ

Один из частых основных симптомов заболевания органов дыхания. Кашель возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, дыхательного горла, бронхов) и легочной ткани (воспаление легких, туберкулез, бронхиальная астма), а также при попадании в дыхательные пути пыли, едких газов, табачного дыма, жидкостей и пр. Кашель может иметь также и аллергическое происхождение.

Кашель с выделением мокроты называется влажным, а если при раздражении слизистой оболочки мокрота не образуется, то возникает так называемый сухой кашель. Кашель может быть настолько сильным и частым, что вызывает боли в груди и одышку, беспокоит больного, лишает его сна, приводит к вздутию легких. Чувство "першения", "царапания" в глотке при ее воспалении вызывает часто мучительный "надсадный" сухой кашель. При воспалении гортани или дыхательного горла кашель может, быть "грудным", "лающим", при воспалении голосовых связок — сиплым, при коклюше — приступообразным. Для устранения и облегчения кашля прежде всего нужно воздействовать на основную болезнь, которую он сопровождает.

При влажном кашле облегчение доставляют способствующие разжижению вязкой мокроты и ее выделению отхаркивающие средства. Лечение кашля можно успешно проводить некоторыми обычными пищевыми растениями и продуктами, которые в домашних условиях всегда имеются под рукой.

1. *Как указывается в старинных лечебниках, страдающим кашлем больным очень полезно включать в питание жидкую молочную овсяную кашу (геркулес); картофельное пюре, приготовленное с большим количеством молока (способствует снятию бронхоспазма); салат из редьки с мякотью, заправленный одной столовой ложкой растительного масла и двумя столовыми ложками сметаны; на десерт — лимон, провернутый через мясорубку вместе с кожурой и смешанный по вкусу с медом. Можно также взять ржи, овса, ячменя, добавить цикорий и немного очищенного горького миндаля и пить это как обыкновенный кофе. Можно пить с горячим топленым молоком.*

2. При плохом сне из-за кашля поможет большая порция посевного зеленого салата (чем свежее салат, тем сильнее он действует как снотворное).

3. При кашле хорошо пить горячее молоко с щелочной минеральной водой (1/2 стакана молока и 1/2 стакана боржоми) или с медом (чайная ложка меда на стакан молока). Маленьким детям в качестве вкусного и очень полезного средства рекомендуется при сильном кашле пить отвар инжира в молоке.

4. Лицам, которые легко простуживаются и от этого постоянно кашляют, полезно пить весной березовый сок с молоком и небольшим количеством муки или крахмала. А также вместо чая пить настой земляники или клубники.

5. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля (старое деревенское средство).

Следует помнить, что от непрокипяченого меда кашель усиливается.

6. В Средней России одним из самых популярных средств лечения кашля, особенно у детей, был сок черной редьки. Взять очищенную редьку, натереть на терке и отжать сок. Смешать его со столовой ложкой меда. Принимать по 2 столовые ложки за 15—20 минут до еды 3—4 раза в день. Можно также вырезать в редьке углубление, заполнить медом, накрыть кусочком редьки, настоять 4 часа, сок слить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

7. Нарезать черную редьку мелкими кубиками, положить в кастрюлю и засыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 часов. Процедить, кусочки редьки выбросить, а жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном. Применяется для лечения кашля и бронхита, особенно у детей.

8. Водный настой и сок хрена обыкновенного рекомендуют при кашле как отхаркивающее средство.

9. От кашля едят репчатый лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

Сок лука с медом применяют также и для полоскания горла при кашле, охриплости и гнусавости голоса.

10. Две луковицы среднего размера мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, настоять в течение 4 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

11. От кашля едят лук репчатый, отваренный в молоке или поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

12. От продолжительного сухого кашля следует нарезать на мелкие кусочки 10 луковиц и головку чеснока и варить в мо-

локе до мягкости, затем добавить мед и сок мяты собачьей. Принимать по 1 столовой ложке через час.

13. *Отвар из пшеничных (или ржаных) отрубей, сдобренный медом, рекомендуют как эффективное средство избавления от изнурительного кашля.*

14. *Если кашель мучает главным образом по утрам, то сварить чеснок с патокой и понемногу есть, как только утром проснешься. Это средство очень хорошо успокаивает кашель. Но чтобы основательно избавиться от него, надо более продолжительное время пить настой из таких трав: подорожник, мальва и полевой хвощ. Траву брать по одинаковому количеству и смеси класть чайную ложку с верхом на стакан кипятка.*

15. *Если кашель не дает заснуть вечером, то полезно выпить стакан горячей воды с тремя каплями йода или же медленно выпить перед сном стакан теплого макового молока (взять 2—3 полные, с верхом, чайные ложки мака, растереть в керамической чашке, смочив горячей водой, а потом залить стаканом кипятка, дать постоять, процедить и пить).*

16. *При длительном кашле, пневмонии, туберкулезе применяется смесь из 1000 г липового меда, 200 г мелко нарубленных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Березовые почки и липовый цвет заварить отдельно в 0,5 л воды, кипятить 1—2 минуты, процедить. Этот отвар влить в смесь меда с алоэ, затем добавить оливковое масло. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.*

17. *Отвар плодов аниса*

Столовую ложку плодов аниса и чайную ложку меда вскипятить в 1 1/4 стакана воды. Принимать по 4—6 столовых ложек в день.

18. *Старинное средство от кашля: вскипятить 60 г корней перца с 0,25 л белого вина, процедить. Горячую смесь пить 3 раза в течение дня и на ночь.*

19. *Вскипятить 60 г корней перца в 0,5 л белого виноградного вина, процедить. Пить в горячем виде 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным салом. Втирать эту смесь в грудь и переднюю часть шеи вечером, перед сном. Больной должен также съедать ложку этой смеси лука с гусиным салом каждое утро. Применяется этот способ для лечения сухого кашля.*

20. *Два раза в день выпивать натощак по полстакана теплой воды, в которой размешать 1/2 чайной ложки питьевой со-*

ды и щепотку соли. Применяется как отхаркивающее средство.

21. *Две чайные ложки свежего сливочного масла, два сырых желтка, десертная ложка муки или крахмала и две десертные ложки меда — все хорошо смешать и принимать по десертной ложке 4—5 раз в день до еды. Другой вариант этой смеси: две столовые ложки сливочного масла, два желтка, чайная ложка муки и две чайные ложки меда.*

22. *Средство от кашля у лиц пожилого возраста*

Сливочное масло — 20 г, внутренний свиной жир — 200 г, порошок какао — 300 г, мед — 200 г, яичные желтки — 15 штук. Все смешивать и варить 10 минут на слабом огне. Остудить и принимать по 1 чайной ложке на 1/3 стакана горячего молока, пить медленно небольшими глотками, 3 раза в день.

23. *Весьма полезны от кашля также смесь из следующих порошков: взять 1 унцию порошка корня солодки, 1/2 унции порошка семян укропа и 2 унции сахара. Доза для взрослых: 1/2 чайной ложки, для детей — немножко на кончике ножа, принимать 2 раза в день (старинное отхаркивающее средство).*

24. *При кашле полезно ставить на горло и верхнюю часть грудины горчичники.*

25. *Еще одно старое деревенское средство от продолжительного грудного кашля: вытереть грудь суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряного свиного сала или топленого масла. К свиному салу следует прибавлять небольшое количество соснового масла, которое считается даже лучше, чем топленое.*

26. *Приведенное ниже средство очень полезно при лечении сухого застарелого кашля: взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками. Менять тряпку с варом каждые 2—3 дня.*

Широкое применение для лечения кашля находят в народной медицине различные дикорастущие лекарственные растения, из которых несложно приготовить в домашних условиях нужные лечебные средства. Далее приводятся рецепты таких средств.

1. *Настой листьев алтея лекарственного*

Одну столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

2. Настой корня алтея лекарственного

Чайная ложка корня с верхом на стакан кипятка. Пить по 1—2 чашки в день в горячем виде. Применяется как отхаркивающее средство.

3. Настой корня девясила высокого

Настой корня эффективен при кашле: чайную ложку корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

4. Настойка травы полыни

20 г полыни настоять в 1/2 л водки — чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Принимать по столовой ложке 3 раза в день и перед сном. Для детей это средство не рекомендуется. Применяется в сибирских деревнях при "жестокой простуде" и сильном кашле.

5. Отвар корней полыни горькой

5 г корней на 1 стакан кипятка, кипятить 5—10 минут. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. Применяется при сильном затяжном кашле.

Растение ядовито! Полынь противопоказана при беременности, энтероколите. При длительном (свыше месяца) ее употреблении может наступить сильная интоксикация.

6. Настой цветков коровяка скипетровидного (царский скипетр, богатырь-трава)

Вариант 1 (холодный настой)

Столовую ложку сухих или свежих цветков залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать не меньше часа, процедить. Используется слегка подогретым. Настой коровяка успокаивает кашель, восстанавливает проходимость бронхов.

Вариант 2 (горячий настой)

Столовую ложку свежих цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, выдержать на слабокипящей водяной бане 15 минут, настаивать 1/2 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. При ларингитах можно использовать и как полоскание.

7. Настой травы багульника болотного

Одну чайную ложку травы залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов в закрытой посуде, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Применяется как отхаркивающее средство.

Согласно другому источнику, для приготовления настоя нужно взять 30 г травы багульника на 1 стакан кипятка и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

8. Отвар цветков калины обыкновенной — хорошее отхаркивающее средство. Можно применять также отвар из плодов калины: стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

9. Отвар травы эфедры хвощевидной (кузьмичева трава) пить по 2 чашки в день.

10. Настой слоевища исландского "мха"

Столовая ложка "мха" на две чашки кипятка. Пить утром и вечером по 1 чашке.

11. Отвар корней синюхи голубой

6—8 г корней залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, прокипятить на водяной бане в течение 30 минут, охладить в течение 10—15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день через 2 часа после еды. Применяется как отхаркивающее средство.

Помимо приведенных выше, полезные для лечения кашля различного происхождения средства можно найти также и при описании тех заболеваний, которым он обычно сопутствует, — ангины, бронхита, бронхиальной астмы, катара гортани, простуды, коклюша, туберкулеза легких.

Далее приводится ряд рецептов многокомпонентных сборов лекарственных трав, которые можно использовать при лечении кашля. Их можно дополнить и рецептами грудных чаев, включенными в приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

1. Трава душицы — 1 часть, корень алтея — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части

Столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

2. Трава багульника болотного — 1 часть, корень алтея лекарственного — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части

Две чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день как отхаркивающее средство.

3. Корни истода сибирского — 15 г, листья мать-и-мачехи — 15 г, трава первоцвета весеннего — 10 г, плоды аниса обыкновенного — 15 г, трава мяты перечной — 15 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, листья подорожника большого — 20 г

Настой или отвар пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

4. Трава багульника болотного — 20 г, трава тимьяна обыкновенного — 20 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, корни солодки голой — 20 г, корни алтея лекарственного — 20 г

Пить в виде настоя или отвара по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

5. Лист подорожника большого — 3 части, корень солодки — 3 части, листья мать-и-мачехи — 4 части

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут. Пить в теплом виде по 1/2 стакана через 3—4 часа.

6. Корни алтея лекарственного — 1 часть, корни солодки голой — 1 часть, листья шалфея лекарственного — 1 часть, плоды аниса обыкновенного — 1 часть, почки сосны обыкновенной — 1 часть, трава тимьяна обыкновенного — 1 часть

1—2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

7. Листья мать-и-мачехи — 4 части, цветки коровяка скипетровидного — 2 части, плоды аниса обыкновенного — 2 части, корень солодки голой — 3 части, корень алтея лекарственного — 8 частей, корневище ириса — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

8. Листья мать-и-мачехи — 1 часть, цветки коровяка скипетровидного — 1 часть, листья подорожника большого — 1 часть, корень солодки голой — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, листья медуницы — 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

9. Листья подорожника большого — 2 части, листья мать-и-мачехи — 1 часть, трава хвоща полевого — 3 части, цветки первоцвета весеннего — 4 части

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

КОЛИТ

Воспаление толстой кишки (см. рис. 3 в приложении IV) вследствие ослабления защитных свойств слизистой оболочки. Различают острую и хроническую формы колита. Острый колит нередко протекает одновременно с воспалением тонких кишок и желудка. Чаще всего возбудителем острого колита является инфекция (микробы, паразиты). Хронический колит, в основном, появляется от неправильного режима питания и расстройства нервной регуляции кишечника. Эти нарушения вызывают застой содержимого кишечника, обильное отделение слизи и другие явления, нарушающие нормальную работу толстого кишечника.

Главными проявлениями острого колита являются боли в животе, вздутие, поносы, примесь слизи, а иногда и крови, в испражнениях. Общее состояние больного обычно бывает нарушено, температура повышается до 38—39°. Продолжительность болезни — от нескольких дней до 2—3 недель и более. Для хронического колита характерны: смена поносов и запоров, периодическое затухание и обострение болезни, один из постоянных признаков — расстройства со стороны центральной нервной системы: раздражительность, утомляемость, плохой сон, понижение работоспособности.

При остром колите рекомендуется в течение 1—2 дней полное голодание, после чего лишь постепенно переходят на обычное питание. Лечение колита как острого, так и хронического обязательно должен проводить врач, он же должен назначать соответствующую диету, которая подбирается строго индивидуально для каждого больного. Она должна быть щадящей, богатой витаминами, полноценной и обеспечивать нормальное отправление кишечника. За нормальной работой кишечника нужно следить очень внимательно, так как запоры раздражают слизистую оболочку кишечника и способствуют выделению слизи, но при этом нельзя злоупотреблять слабительными средствами и клизмами.

Острый колит нередко протекает одновременно с воспалительными процессами в тонких кишках (так называемый энтероколит), а также и в желудке (гастроэнтероколит). Для ослабления сопровождающих энтероколит поносов можно рекомендовать вяжущие средства, указанные в статьях “Понос” и “Катар желудка (гастрит)”.

Несколько рекомендаций народной медицины для больных колитом:

1. *Исключить из питания всякие белковые продукты: мясо, бульон говяжий, яйца и др. Полезны: молоко, различные ка-*

ши, мятый вареный картофель, виноградный сок (по полстакана в день). Несмотря на такую диету надо хорошо питаться, так как колит ведет к истощению организма.

2. *Сок капусты белокочанной*

Пить за 30—40 минут до еды 3—4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и увеличивая до 1 стакана в течение 3—4 недель. Применяется при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

3. *Настой корок арбуза съедобного*

80—100 г сушеных корок на 2 стакана кипятка. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день. Применяется при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

4. *Настой листьев мяты полевой*

Две столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2—1 стакану за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день.

5. *Настой листьев земляники лесной*

Две столовые ложки листьев на 2 стакана кипятка. Можно применять также и смесь листьев и корневищ. Применяется при гастритах и катарах толстого кишечника, сопровождающихся поносами и запорами, и воспалении толстых кишок.

6. *Отвар корневищ и корней кровохлебки лекарственной*

Одну столовую ложку корневищ и корней залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.

7. *Заварить в стакане кипятка по 1 чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки аптечной. Прикрыть блюдцем, дать остыть и процедить. Принимать при обострении колита по столовой ложке 7—8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов больной бодрствует. По истечении некоторого времени (обычно от одного до трех месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства удлиняют. Лекарство это считается безвредным, а потому им можно лечиться долгое время, к тому же колит — чрезвычайно серьезная болезнь и всегда требует весьма продолжительного лечения. Этим средством нужно пользоваться одновременно с назначенной врачом строгой и длительной диетой, необходимое для лечения время при этом значительно сокращается.*

8. *Перед сном делать ежедневно две клизмы: первую очистительную из трех стаканов чистой воды, а вторую сейчас же после действия желудка из одного стакана рисового отвара с прибавлением 30 г лактозы (молочного сахара). Эта клизма должна оставаться в кишках всю ночь. Лактоза*

сначала дает газы — это признак, что средство действует. Через 5—7 дней лечения все проявления колита исчезают, но все-таки надо делать клизмы еще с неделю и соблюдать диету. Потом клизмы прекратить, но продолжать пить лактозу еще около недели (два раза в день по 30 г). Хорошо, если есть возможность делать при этом теплые сидячие ванны. Если колит очень упорный, то несмотря на выздоровление, надо через два месяца опять три дня подряд повторять двойные клизмы с лактозой.

Некоторые рецепты сборов лекарственных трав, которые используются при колитах:

1. *Соплодия ольхи серой — 30 г, корневище лапчатки прямостоячей — 30 г, корень крапивы жгучей — 30 г*

   50 г смеси настаивать 10—12 часов в 1 л холодной воды, варить 10—12 минут, процедить. 1 стакан горячего настоя выпить натощак, остальное — в течение дня за 4 приема. Применяется при хроническом колите.

2. *Корневище горца змеиного — 50 г, корневище лапчатки прямостоячей (калгана) — 50 г*

   Одну столовую ложку смеси настаивать 6 часов в стакане холодной воды, варить 10—15 минут, процедить. Весь отвар выпить глотками в течение дня.

3. *Корневище лапчатки прямостоячей — 25 г, листья черники обыкновенной — 20 г, плоды черники обыкновенной — 20 г, цветки ромашки аптечной — 55 г*

   Одну чайную ложку настаивать 6 часов в стакане холодной воды, варить 5—7 минут, процедить. Весь настой выпить глотками в течение дня.

4. *Корневище лапчатки прямостоячей — 20 г, корневище горца змеиного — 20 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, листья подорожника большого — 25 г, плоды черники обыкновенной — 25 г*

   Одну столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить. Весь настой выпить в течение дня.

5. *Корневище лапчатки прямостоячей — 20 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, листья крапивы двудомной — 20 г, листья черники обыкновенной — 20 г, листья мяты перечной — 20 г*

   Одну столовую ложку смеси варить 20—25 минут в стакане воды, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

6. *Корневище лапчатки прямостоячей — 20 г, корневище горца змеиного — 20 г, листья мяты перечной — 15 г, цветки ромашки аптечной — 15 г, трава лапчатки гусиной — 15 г, трава пастушьей сумки — 35 г*

Одну столовую ложку смеси варить 15 минут в стакане воды, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

7. *Цветки ромашки аптечной — 35 г, корневище горца змеиного — 25 г, листья мяты перечной — 25 г, плоды черники обыкновенной — 25 г*

Одну столовую ложку смеси варить 20—25 минут в стакане воды, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

8. *Листья мяты перечной — 30 г, цветки ромашки аптечной — 30 г, корневище лапчатки прямостоячей — 30 г*

Одну столовую ложку смеси настоять 30 минут в стакане кипятка, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

9. *Трава горца птичьего (спорыша) — 30 г, трава лапчатки гусиной — 30 г, листья подорожника большого — 50 г*

Одну столовую ложку смеси варить 5—7 минут в стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

10. *Настойка горечавки желтой (аптечный препарат) — 4 г, экстракт шалфея лекарственного жидкий (аптечный препарат) — 20 г*

Смесь принимать по 15 капель 3 раза в день.

11. *Листья полыни горькой — 20 г, листья шалфея лекарственного — 20 г*

Одну столовую ложку смеси настоять 25—30 минут в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

12. *Листья полыни горькой — 25 г, трава хвоща полевого — 25 г, трава зверобоя продырявленного — 25 г, трава золототысячника зонтичного — 25 г, корневище дягиля лекарственного — 25 г, лист мяты перечной — 10 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 10 г*

Две столовые ложки смеси первых пяти из перечисленных трав настоять в 0,5 л красного горячего вина 10—15 минут, после этого в вино добавить 2 оставшихся растения (по 1 столовой ложке каждого) и настаивать еще 25—30 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день, запивая стаканом воды.

13. *Листья мяты перечной — 2 части, плоды фенхеля обыкновенного — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 6 частей, корневище с корнями валерианы лекарственной — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 1—2 раза в день при хроническом колите.

14. Листья шалфея лекарственного — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, трава ромашки аптечной — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, плоды тмина обыкновенного — 1 часть

Две столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

15. Цветки ромашки аптечной — 3 части, листья подорожника большого — 3 части, корневище горца змеиного — 3 части, плоды черники обыкновенной — 4 части

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

16. Листья мяты перечной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, плоды черники обыкновенной — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день при хроническом колите.

17. Трава душицы обыкновенной — 1 часть, трава пастушьей сумки — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, трава пустырника пятилопастного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, лист крапивы двудомной — 1 часть

Две столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при хроническом колите.

КРОВОТЕЧЕНИЯ И КРОВОИЗЛИЯНИЯ

Излияние крови из кровеносных сосудов вследствие их повреждения (например, при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.) или разрушения различными заболеваниями. В данной статье рассматриваются кровотечения второго типа: носовые кровотечения, кровоточивость десен, кровотечения из легких или верхних дыхательных путей, кровохарканье, желудочные кровотечения, рвота с кровью, кишечные и геморроидальные кровотечения, кровь в кале и моче, кровоизлияния в глазу и из уха.

Причиной легко возникающих и трудно останавливаемых кровотечений (кровоточивости) могут быть также некоторые заболевания крови, снижающие ее способность к свертыванию (гемофилия) или делающие кровеносные сосуды проницаемыми для крови (цинга, желтуха, сепсис и др).

Не очень сильные кровотечения, как правило, прекращаются самопроизвольно благодаря свертыванию крови и образованию сгустка, который закрывает поврежденное место в кровеносном сосуде, а также вследствие возникающего в месте повреждения спазма артерий или понижения кровяного давления при сильной потере крови. Сильные или часто повторяющиеся кровотечения могут привести к тяжелому состоянию больного, обусловленному кровопотерей. При этом появляется бледность, головокружение, потеря сознания, чувство нехватки воздуха, учащение пульса и др.

При возникновении наружных кровотечений не следует пугаться вида крови и стараться быстрее преградить ее выход. В качестве общих рекомендаций можно посоветовать прием хлористого кальция, способствующего более быстрому свертыванию крови, а также холодные примочки, лед и т.п. к месту кровотечения для сужения кровеносных сосудов и сокращения притока крови.

Носовые кровотечения могут возникнуть при некоторых инфекционных заболеваниях, болезнях сердца, почек, печени, при повышенном кровяном давлении, заболеваниях кроветворных органов, авитаминозах, у подростков обоего пола в период полового развития, иногда же они могут происходить из-за слишком широких и слабых сосудов в носу.

Чтобы остановить кровотечение, рекомендуется принять сидячее положение, подняв руки и откинув голову назад, а при общей слабости — полусидячее в постели со слегка наклоненной вперед головой, и положить холодные примочки к переносице (можно приложить какой-нибудь холодный предмет), а к ногам — грелку. Если после принятия этих мер кровотечение не остановится, необходима врачебная помощь. Вставлять в нос тампоны без врача не следует.

Несколько несложных рекомендаций народной медицины для остановки носовых кровотечений и предупреждения их частого возникновения:

1. *Надежное и простое средство остановки кровотечения из носа: если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрю и наоборот.*
2. *Остановке носового кровотечения помогает втягивание время от времени через нос соленой воды или воды с добавлением уксуса (на стакан воды чайная ложка столового уксуса, но не эссенции!), квасцов (1/3 чайной ложки на стакан воды) или сока лимона (1/4 лимона на стакан воды). Эту жидкость надо втягивать в нос и задерживать там на 3—5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или*

постоять, но не ложиться. На нос и лоб положить холодное мокрое полотенце или лед.

3. *Если же это не помогает, то вставить в нос тампон из стерильной марли, протолкнув ее поглубже хотя бы чистым карандашом и оставив снаружи кончик, за который потом можно было бы марлю вытянуть обратно. Если при этом кровь пойдет ртом, то чуть-чуть прижать пальцем соответствующую сонную артерию на шее по направлению к позвоночнику, но не к дыхательному горлу, иначе можно больного задушить.*

   Вставлять в нос тампон без врача все же не рекомендуется!

4. *Вложить в нос вату, смоченную соком свежей крапивы или женским молоком. Молоко должно быть не раньше двух недель после родов, более раннее кровь не останавливает.*
5. *Растереть свежие растения тысячелистника, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и капать в нос. Сок действует еще лучше.*
6. *Сок и отвар тысячелистника применялись для остановки носовых кровотечений еще в XV веке.*
7. *При кровотечениях закапывают в нос свежий сок подмаренника настоящего (медовник, желтая кашка, грудник).*
8. *Для остановки носовых кровотечений применяют порошок из сухих листьев липы сердцевидной.*
9. *Перерезать пополам сырую луковицу и разрезанной стороной приложить крепко к задней стороне шеи.*
10. *При очень сильном носовом кровотечении вылить больному на голову полведра холодной воды (удобно из лейки), но не сразу, а постепенно, еще полведра вылить таким же способом на верхнюю часть спины.*
11. *Симпатическое средство от носового кровотечения: “повесить на шерстяной нитке маленький железный ключик между лопатками на спине — кровь сейчас же остановится. Если кровотечение систематическое, по нескольку раз в день, то ключик носить на себе по 10—12 дней. Пока ключик на себе, то кровь больше не идет. Если же снимешь и кровь опять станет появляться, то снова надеть и носить до тех пор, пока она больше уже не будет появляться и без ключа”.*
12. *При частых насовых кровотечениях рекомендуется в течение 10—15 дней съедать перед едой по кусочку листа алоэ древовидного длиной 2 см.*

Кровотечение десен.

При кровоточивости десен помогают следующие средства (см. также статьи “Стоматит” и “Зубная боль”):

1. Отвар травы лапчатки гусиной (грызник полевой, гусятник)

Применяется как полоскание при кровоточивости десен, зубных болях, воспалении горла и слизистой оболочки рта.

2. Отвар коры дуба и липового цвета

Смешать 2 части измельченной коры дуба с 1 частью цветков липы. Одну чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и остудить. Применяется чуть теплым как полоскание.

Кровотечения из легких или верхних дыхательных путей и кровохарканье наблюдаются при хронических легочных заболеваниях, чаще всего при туберкулезе. Иногда это лишь примесь крови к мокроте, но случается и обычное кровотечение с выделением крови в количестве до нескольких стаканов. При **горловых кровотечениях** туберкулезных больных кровь идет чистая, пенящаяся, светлая. При внезапном и более или менее обильном ее появлении больному нужен покой, на грудь и горло положить холодный компресс, а внутрь давать каждые полчаса раствор соли — чайную ложку соли на полстакана воды. Пить глотками.

Не следует глотать лед, так как он отнюдь не уменьшает легочное кровотечение, а вызываемое при этом сужение кровеносных сосудов брюшной полости создает прилив крови к другим органам.

Если эта туберкулезная кровь появляется систематически и в небольшом количестве, рекомендуется пить три раза в день перед едой маленькими рюмками смесь сока алоэ и пчелиного меда (в равных частях).

Иногда от какой-либо причины, главным образом от пьянства, происходит разрыв мелких кровеносных сосудов верхних дыхательных путей, и при кашле показывается кровь. Ее легко остановить покоем. Необходимо полежать со льдом на груди и удерживаться от кашля, чтобы сосуды не рвались дальше. Ничего спиртного после этого еще долго нельзя пить.

При легочных кровотечениях и кровохаркании применяют следующие препараты лекарственных растений (см. также статью "Туберкулез легких"):

1. Настой травы цикория обыкновенного

Одну чайную ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять. Добавить по вкусу сахар и выпить в 2 приема перед едой. Применяется при кровохаркании.

2. Отвар корневищ и корней кровохлебки лекарственной (красноголовник, черноголовник)

Одну столовую ложку сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды. Применяется при кровохаркании у больных туберкулезом и при других кровотечениях. Препараты кровохлебки противопоказаны при беременности!

3. *Цветки бессмертника песчаного — 2 части, трава буквицы лекарственной — 2 части, кора ивы белой — 2 части, трава горца перечного — 3 части, кора дуба черешчатого — 2 части, трава крапивы двудомной — 3 части, корневище с корнями кровохлебки лекарственной — 2 части, трава мяты перечной — 3 части*

   Три столовые ложки сбора всыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком, настоять. Выпить в 3—4 приема, охладив до комнатной температуры, при кровохаркании и легочных кровотечениях как кровоостанавливающее средство.

4. *Листья вахты трехлистной — 2 части, корневище горца змеиного — 3 части, трава горца почечуйного — 2 части, листья земляники лесной — 3 части, корневище лапчатки прямостоячей — 2 части, трава омелы белой — 2 части, трава пастушьей сумки — 3 части, трава полыни обыкновенной — 4 части, корневище пырея ползучего — 3 части*

   Приготовление и дозировка как в рецепте 3.

5. *Корневище с корнями кровохлебки лекарственной — 3 части, лист мяты перечной — 2 части, листья подорожника большого — 4 части, трава горца птичьего (спорыша) — 4 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, трава шалфея лекарственного — 3 части, корень щавеля конского — 2 части, трава яснотки белой — 4 части*

   Приготовление и дозировка как в рецепте 3.

Желудочные кровотечения могут возникнуть при полипах, опухолях, язве и других заболеваниях желудка, а иногда при болезнях других органов (печени, селезенки, болезнях крови). Появляется рвота кровью, обычно темно-коричневого цвета, а затем черный, дегтеобразный стул.

При появлении **рвоты с кровью** необходимо обратиться к врачу, который определит вызывающую ее причину и назначит соответствующее лечение. Больному нужен покой, никакой пищи не принимать. На живот положить лед. Время от времени давать хорошее народное средство — настой травы полевого хвоща и бузины в равных частях. Пить в холодном виде, по одному глотку.

Кишечные кровотечения возникают при дизентерии, брюшном тифе, опухолях, геморрое (геморроидальные кровотечения) и других заболеваниях кишечника. Если кровотечение происходит из верхних отделов кишечника, то кровь, появившаяся в испражнениях, имеет темный цвет, стул — дегтеобразный. Если же кровотечение происходит в нижних отделах кишечника (например, при геморрое), кровь в испражнениях алая.

Желудочные и кишечные кровотечения могут быть признаком серьезного заболевания, поэтому при их появлении необходимо срочно обратиться к врачу. До его прихода — строгий постельный режим, пузырь со льдом на живот и полное воздержание от еды и питья.

Старинные домашние средства, применяемые для облегчения состояния больного при кишечных кровотечениях, такие: поставить клизму из 1%-ного раствора таннина, лечь в постель, на живот положить пузырь со льдом. Лежать главным образом на спине, никакой пищи не принимать до прихода врача, только при большой жажде можно глотать лед. Соли никак нельзя.

Появление крови в виде кровяной ниточки в конце кала и тягучей боли в животе, то слабой, то более сильной, дает повод предполагать наличие где-то в кишках небольшой язвы или внутренней шишки геморроя. Надо после того как подействует желудок, поставить клизму из 1/4 стакана перекиси водорода (из расчета 1 чайную ложку готовой аптечной перекиси на стакан воды) и клизму эту оставить до следующего стула в кишках. Так делать 2—3 дня. Если в кишках была небольшая язва, то она от этих клизм пройдет. Если же красная ниточка продолжает появляться, то необходимо обратиться к врачу для исследования. В те дни, когда будут применяться указанные танниновые клизмы, надо держаться главным образом молочной диеты, есть протертые вареные овощи, слизистые супы.

При частых желудочных, кишечных и геморроидальных кровотечениях рекомендуются следующие препараты лекарственных растений (см. также статьи по соответствующим основным заболеваниям):

1. *Настой травы горца перечного (водяной перец)*

   Суточная доза — 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка. Применяется при желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях.

   Трава должна быть заготовлена до покраснения стеблей.

2. *Отвар травы хвоща полевого*

   Одну столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, процедить, траву отжать и долить от-

вар кипяченой водой до полного стакана. Пить по 1/3 — 1/2 стакана 2—3 раза в день через час после еды. Применяется при кровотечениях из желудка и кишечника.

3. Отвар коры калины обыкновенной

10—20 г коры залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

4. Отвар черники обыкновенной применяется для клизм при геморроидальных кровотечениях.

Кровь в моче может быть вызвана ранением слизистых оболочек мочевых путей камнем, язвой, опухолью и пр. Нужно обратиться к врачу. Пока же соблюдать покой, внутрь давать пить настой листьев подорожника или крапивы. Пить в день по стакану утром и вечером, но в холодном виде. Для приготовления настоя брать одну чайную ложку с верхом сухих листьев на стакан кипятка.

Кровоизлияния в глазу от разрыва мелких сосудов могут иметь причиной склеротическую хрупкость сосудов или сильное напряжение глаз при выполнении какой-либо мелкой работы. Боли при таких кровоизлияниях почти не чувствуется, но перед глазами может появиться темное расплывчатое пятно, которое мешает нормально видеть. Часто это сопровождается головной болью и ощущением тошноты.

Для предотвращения появления новых разрывов сосудов и ускорения рассасывания крови в пораженном глазу необходимо усиленно потреблять продукты, содержащие витамин С, и избегать прилива крови к глазам (не наклонять низко голову и т.д). Но главное лечение — это терпение и время, так как рассасывание крови в пораженном глазу идет очень медленно. Никакие компрессы основательно не помогают. Облегчают немного только теплые компрессы из крепкого чая.

Кровоизлияния из уха случаются от сильного удара. Надо сейчас же закрыть ухо тампоном из ваты, смоченным в растворе борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды), завязать ухо, уложить больного в постель, на больную сторону и на голову положить пузырь со льдом или холодную примочку. Обязательно вызвать врача.

В заключение приводятся некоторые рекомендации народной медицины по использованию при кровотечениях дикорастущих лекарственных растений, имеющие общее или смешанное назначение:

1. Настой плодов шиповника

Одну столовую ложку плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, настоять в закрытой посуде в темном месте в течение 24 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Применяется при кровоточивости десен, носовых и легочных кровотечениях.

2. Отвар корней щавеля конского

Одну столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 10—15 минут, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день. Применяется как противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее средство при легочных и геморроидальных кровотечениях.

3. Настой корней девясила высокого

Две чайные ложки изрезанных корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Оказывает кровоостанавливающее действие.

4. Настой цветков кошачьей лапки (бессмертник розовый)

Одну столовую ложку цветочных корзинок заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке через 2—3 часа. Применяется при легочных, желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях. Наружно применяется как примочки при носовых кровотечениях.

5. Настой травы герани луговой

1 вариант (холодный способ)

Две чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов. Пить глотками в течение дня.

2 вариант (горячий способ)

Две столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по 1 столовой ложке через 2—3 часа.

Применяется при различных внутренних кровотечениях — легочных, желудочных, геморроидальных.

Можно также использовать и отвар корней герани: 30 г измельченных корней залить 1 1/2 стакана воды, довести до кипения, подержать на слабом огне или кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2 часа.

6. В Сибири и на Дальнем Востоке для лечения геморроидальных кровотечений и при кровохарканьи применяли отвар корней кровохлебки. Две чайные ложки грубоистолченного

корня залить стаканом крутого кипятка и кипятить в течение 30 минут. Остудить и процедить. Принимать по столовой ложке 5—6 раз в день до еды.

7. *Настой травы тысячелистника обыкновенного*

Одна чайная ложка травы на стакан кипятка. Дозировка от столовой ложки до 1 стакана в день до еды. Применяется при различных кровотечениях.

8. *Отвар травы тысячелистника обыкновенного*

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне 15—20 минут, процедить. Применяется как кровоостанавливающее средство для обмываний и примочек.

9. *Отвар травы горца перечного (водяной перец)*

Две столовые ложки (20 г) травы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Отжать оставшееся сырье и долить настой кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой можно хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

10. *Отвар семян щавеля конского*

5 г семян залить 0,5 л воды, кипятить в течение 10 минут, настоять в течение одного часа, процедить. Пить по 1/3—1/2 стакана 4—5 раз в день. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим действием.

11. *Жидкий экстракт из листьев крапивы коноплевой применяется при кишечных кровотечениях. Водный настой и отвар травы — как кровоостанавливающее средство общего назначения.*

ЛЮМБАГО (прострел)

Заболевание, характеризующееся острой болью в пояснице. Причиной могут быть различные поражения мышц и позвоночника в этой области, заболевания внутренних органов, иногда прострел возникает при охлаждении, физическом перенапряжении, различных инфекциях.

Началом болезни обычно бывает внезапная острая простреливающая боль в пояснице, реже она начинается с нерезкой боли, которая в течение нескольких дней переходит в острую. Больной не может разогнуться, мышцы спины напряжены, болезненны, малейшее движение, физическое напряжение, чихание, кашель обостряют боли; движения туловища ограничены. Боль чаще всего бывает односторонней.

Болезнь встречается у людей молодого, среднего и пожилого возраста, бывает она почти у каждого человека, однако обычно проходит бесследно. Как правило, она продолжается от нескольких дней до 2—3 недель. Лечение назначается врачом. В первую очередь рекомендуется постельный режим в течение нескольких дней. Целесообразно лежать на спине, подняв согнутые ноги на подушки или свернутые одеяла. В таком положении ноги позволяют расслабить крупные мышцы в области позвоночника. Болеутоляющие и противовоспалительные средства помогают ослабить боли. Постель должна быть ровной и жесткой.

Несколько советов, рекомендуемых для ослабления болей при прострелe, в том числе заимствованные из старых лечебников:

1. *Иногда можно заставить исчезнуть боль так же быстро, как она возникла, комбинацией надавливаний и потягиваний вдоль позвоночника. Но подобным воздействиям поддаются не все прострелы, для излечения большинства из них требуется только покой.*
2. *При желании лечиться более активно можно попробовать, повиснув на двери, осторожно поворачивать поясницу направо и налево. Обычно это ослабляет, а иногда даже полностью снимает боль. Если данный способ не помогает, лучше полежать несколько дней в покое.*

3. *Хорошо помогают горячие ванны, а также сухие банки в области поясницы, растирания разными едкими мазями.*

4. *Также помогает, но слабее, если привязать на поясницу тертый хрен; снять его надо, когда станет припекать.*

5. *Еще очень хорошее средство — это перцовый пластырь. Этот пластырь надо налепить на поясницу, где он может оставаться несколько дней без вреда телу.*

6. *Собрать полову (мелкие остатки сена), завязать в мешочек и прокипятить под крышкой. Затем этот мешочек с половой очень горячим прикладывать к больному месту по нескольку раз в течение часа. Боль утихает.*

7. *Редька черная*

Очистить, натереть на терке, на хлопчатобумажную или льняную тряпку намазать нетолстый слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место, сверху положить кальку или пергаментную бумагу и завязать теплым. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз, и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют также для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

8. *Настойка корней валерианы лекарственной*

Налить настойку в блюдце, намочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс, держать пока хватит терпения.

9. *Шалфей лекарственный*

Экстракт шалфея развести водой 1:5 или сделать из шалфея настой и поставить в морозилку. Потом этим льдом натирать больное место.

10. *Листья лопуха*

Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, обратной стороной наложить на больное место и перевязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом можно заранее нарвать листьев лопуха с длинными черенками и высушить. Зимой достаточно будет намочить их в теплой воде и применять как указано выше.

11. *Лечение красной глиной*

Берут 1 ведро обычной красной глины (без посторонних включений), добавляют немного воды, нагревают и хорошо размешивают, чтобы получилась однородная тягучая масса. Она должна быть теплой и даже чуть горячей. Затем добавляют в эту глину подогретого керосина (1 стакан на ведро глины) и снова все тщательно размешивают. Делают из глины лепешку такого размера, чтобы она покрыла боль-

ное место. Укрывают чем-либо теплым и держат на теле до остывания. Так повторяют несколько раз. Нужно стараться избежать ожога.

12. *Взять лист комнатного растения агава, разрезать его плашмя, срезав колючки, и соком листа натирать поясницу. Но натирать надо сначала очень осторожно, так как на чувствительную кожу сок агавы очень сильно действует — щиплет и горит, но не долго. Если же кожа реагирует несильно, то можно потереть сильнее, и делать это раза два в день. После натирания агавой не надо никакого особенного закутывания тела.*

Иногда боль в пояснице получается не от простуды, а от неудачного поворота туловища, при котором произошло ущемление нерва около хребта из-за сдвига позвонка. Эта боль проходит очень медленно, в течение нескольких недель под влиянием специального массажа, который помогает нерву освободиться от ущемления, В этом случае скорее всего может помочь специалист-костоправ, поставив позвонок на место после 2—3 массажей. Но хорошего костоправа не всегда можно быстро найти.

Народное средство при ущемлении нерва: надо ухватиться руками за высокую перекладину, подтянуться кверху, а затем быстро расслабить мышцы рук и резко опустить тело, не отпуская перекладины. При этом происходит сильное встряхивание тела, вследствие чего ущемленный нерв может освободиться. Можно это лечение проделать с помощью другого лица, которое должно поднять вас под мышки и сразу опустить на пол.

Для подбора наиболее эффективного средства лечения люмбаго полезно ознакомиться также с теми рекомендациями, которые приведены при описании радикулита.

МАЛОКРОВИЕ

Малокровие (анемия) — болезненное состояние, характеризующееся уменьшением, по сравнению с нормой, массы крови, количества кровяных телец и гемоглобина. Малокровие ведет к недостаточному снабжению кислородом и другими веществами важнейших органов, прежде всего мозга. Признаки малокровия: бледная кожа, головокружение, при резких степенях — обмороки и одышка.

Одна из частых причин так называемой острой анемии — большая кровопотеря в результате кровотечения из раны, язвы желудка, расширенных вен пищевода, при легочном кровотечении и т.п. Длительные повторные потери крови, даже и в небольших количествах, ведут к развитию хронической анемии. В ряде случаев малокровие вызывается изменением состава крови в результате нарушения функции органов кроветворения или снижения способности организма усваивать элементы, необходимые для образования в крови достаточного количества красных кровяных телец.

К группе железодефицитных анемий, связанных с нарушением процессов использования в организме железа, относится так называемая **бледная немочь**. Она наблюдается главным образом у девушек в пору полового развития от переутомления, недоедания и т.п. Проявляется заболевание так: головные боли, слабость, головокружение, бледное зеленоватое лицо, хотя с виду девушка может быть и полной (этим бледная немочь отличается от малокровия), отсутствие аппетита, склонность к кислым напиткам, боли под ложечкой по утрам, частые запоры, неправильные менструации. На этой почве легко развивается туберкулез.

Нужно дать девушке полный покой, свежий воздух, усиленное питание (молоко, масло, яйца). Поменьше пищи, богатой сахаром и крахмалом. Из аптечных средств можно рекомендовать препараты железа в течение 2—3 месяцев. Если при бледной немочи присутствуют признаки золотухи, то надо давать йодистые препараты в соединении с железом.

Диагноз малокровия и вызвавших его причин производится врачом на основе обследования больного и изучения анализов крови. Лечение должно быть направлено на устранение вызвавшего малокровие заболевания, без этого оно может дать лишь временный эффект. В ряде случаев для устранения малокровия специального лечения не требуется, так как восстановление нормального состава крови происходит за счет усиленного кроветворения самим организмом. При этом в домашних условиях может оказаться полезным использование различных советов народной медицины, способствующих активизации процесса кроветворения и восстановления сил организма.

В диете нужно уделить внимание калорийным продуктам, есть больше мяса и печенки во всех видах. Старинные источники рекомендуют также мясной сок, сырой мозг и кости, бифштексы с кровью, сырую бычью кровь (по 1/4 стакана в день и больше). По возможности, употреблять больше масла, сливок, молока, но его нужно пить глотками, а не залпом, иначе оно отягощает желудок и вызывает запоры.

Полезно как можно чаще есть пшенную кашу, особенно с желтой тыквой. Из всех злаков — пшено самое питательное. Хорошо есть больше желтой кукурузы, но не белой, так как в ней почти нет витаминов. Вообще надо заметить, что все желтые плоды, желтые овощи и корнеплоды имеют особенно много витаминов. Рекомендуются также земляника, малина, виноград, бананы и, конечно, орехи (особенно грецкие, так как в них много жиров и протеинов). Не следует забывать есть побольше лука и чеснока — в них много витамина С.

Несколько рекомендаций народной медицины по применению в лечении малокровия различных овощных культур и пищевых продуктов:

1. *Ежедневно утром, натощак, съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом.*

2. *Народная медицина относит к растениям, обладающим общеукрепляющим действием, арбуз, дыню, капусту белокочанную. Конечно же, к ним следует добавить и шиповник.*

3. *Пить сок черной редьки, не вынимая редьки из земли. Делать это так: прорезать в редьке ямку, в которую сок должен стекать, и этот сок пить понемногу целый день, пока он не перестанет собираться. Тогда перейти к другой редьке.*

4. *Натереть на терке морковь, свеклу, редьку. Отжать сок этих корнеплодов, слить в темную бутыль в равных количествах. Бутыль обмазать тестом, но так, чтобы она не была полностью закупорена и жидкость могла испаряться*

из нее. Поставить бутыль в духовку на 3 часа для томления на малом огоне.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца.

5. *Сок свеклы красной*

Рекомендуют пить по 1 стакану в день в течение 3—4 недель. Хорошим средством при малокровии считается также и квашеная вареная свекла.

6. *Наполнить почти доверху бутылку тертой красной сырой свеклой, залить водкой, настоять в тепле или на солнце 12 дней, потом пить по рюмке в день перед едой "для скорейшего избытия слабости и похудения".*

7. *При сильном упадке сил помогает есть перед едой столовую ложку чеснока, сваренного с медом.*

8. *Настойка чеснока (лук—чеснок)*

Очистить и вымыть 300 г чеснока. Положить его в поллитровую бутылку, залить чистым спиртом и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день. Рекомендуется для тех, кто не может есть чеснок в свежем виде.

9. *Сок кресс-салата посевного*

Рекомендуют пить ежедневно по 2 чайные ложки сока 3 раза в день. Применяется при малокровии, авитаминозе.

10. *Настой плодов тмина обыкновенного*

2—3 чайные ложки на 1 стакан кипятка — суточная доза.

11. *Настой плодов аниса*

Одну чайную ложку измельченных плодов залить стаканом кипятка, настоять и остудить. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Применяется как средство, возбуждающее аппетит.

12. *Плоды аронии черноплодной (рябина черноплодная)*

В течение 2—3 недель съедать ежедневно за 2—3 раза 250—300 г свежих плодов вместе с черной смородиной, отваром шиповника. Зимой пить настой сухих плодов (2—4 столовые ложки плодов залить в термосе 2 стаканами кипятка и настаивать). Выпить на следующий день за 3 приема по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Применяется как поливитаминное средство.

Арония противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

13. *Порошок желатина распустить в полстакане воды, взбить сырое яйцо, размешать и выпить. Так 2 раза в день.*

14. Для взрослых дает силы настоянная на хинной корке рюмка водки, которую нужно выпить перед обедом.

15. Общеукрепляющая смесь следующего состава: 150 мл свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

16. Взять в равных частях, приблизительно по полфунта, какао, внутреннее свиное сало (вытопить дома, чтобы топленого тоже получилось полфунта), мед и сливочное масло. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая содержимое кастрюли ложкой, чтобы оно не пригорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав остынет, сложить его в стеклянную банку и хранить в прохладном темном месте. Применяется при малокровии, истощении, начальной стадии чахотки.

Если при пользовании данным средством будут наблюдаться запоры, следует есть много чернослива в разное время дня. Это необходимо потому, что свиное сало — пища тяжелая, а чернослив действует как естественное слабительное.

17. Взять 400 г нутряного несоленого жира, 6 больших антоновских зеленых яблок. Яблоки мелко порезать и положить в сало. Хорошо помешать и поставить в духовку для томления на малый огонь. Пока сало томится, сделать следующее: взять 12 яичных желтков и растереть их добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада (4 плитки высших сортов). Когда сало с яблоками хорошо перетопится, вынуть из духовки, процедить через сито или марлю, добавить туда состав из желтков с сахаром и шоколадом и все хорошо перемешать. Дать смеси остынуть. Полученный продукт намазывать на хлеб. Принимать 3—4 раза в день с каждой едой и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком. Действие хорошее. Человек избавляется от малокровия, прибавляет в весе, проходит истощение.

Еще несколько рецептов народной медицины, включающих дикорастущие лекарственные растения:

1. Сок цикория обыкновенного

Одну столовую ложку на стакан молока. Выпить в течение дня в 3 приема. Применяется при малокровии, общей слабости.

2. Настоять листья лесной земляники и этот настой пить вместо чая с молоком и сахаром.

3. Настой листьев земляники лесной ("земляничный чай")

Одну столовую ложку сухих порезанных листьев (можно смесь травы и корня) залить 1 стаканом кипятка, насто-

ять в течение 1/2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 1—2 раза в день как тонизирующее средство.

Другой вариант: 1—2 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа. Применяется как тонизирующее средство. Кроме того, оно повышает секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит. Рекомендуется лицам с пониженным содержанием гемоглобина в крови.

4. *Настой плодов рябины сибирской*

Две чайные ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить по вкусу сахар и выпить за 3—4 приема в течение дня.

5. *Настой плодов шиповника*

Две ложки с верхом сухих плодов на стакан кипятка. Заварить как чай и пить 3 раза в день после еды. Этот напиток очень богат витамином С.

6. *Отвар плодов шиповника*

Пять столовых ложек измельченных плодов на 1 л воды. Кипятить 10 минут, укутать на ночь. Пить как чай в любое время суток, с чем угодно.

7. *Плоды рябины обыкновенной — 25 г, плоды шиповника коричного — 25 г*

Чай пьют по 1 стакану в день как витаминное средство для проведения поддерживающей терапии при анемиях.

8. *Отвар соцветий клевера лугового (красного)*

Одну чайную ложку соцветий залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

9. *Отвар травы одуванчика лекарственного*

6 г травы залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивть 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

10. *Отвар травы кипрея узколистного*

15 г травы залить стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час. Принимать по одной столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

11. *Настойка травы полыни*

Набить литровую бутылку сухой травой полыни (полынь должна быть майского сбора, она отличается наибольшей силой). Залить водкой или развести аптекарским спиртом. Настаивать 3 недели в сухом, полутемном или темном месте (температура должна быть несколько выше комнатной). Принимать по 1 капле настойки в наперстке воды по

утрам натощак 1 раз в день в течение 3 недель. Если малокровие в острой форме, то после 3 недель сделать перерыв на 2 недели, а затем снова возобновить прием еще в течение 3 недель.

12. *Листья крапивы двудомной — 1 часть, цветки тысячелистника обыкновенного — 1 часть, корень одуванчика лекарственного — 1 часть*

    Одну столовую ложку смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпивать этот настой за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения продолжать 6—8 недель.

13. *Листья крапивы двудомной — 1 часть, цветущие верхушки гречихи — 1 часть, листья кипрея узколистного — 1 часть*

    Три столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения продолжать 6—8 недель.

14. *Листья крапивы двудомной — 1 часть, листья березы — 1 часть*

    Две столовые ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить 1/2 стакана свекольного сока. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения продолжать 8 недель.

15. *Трава зверобоя — 3 части, цветки крапивы глухой (яснотки) — 2 части, листья ежевики — 2 части*

    Все измельчить. Хорошо смешать, залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, в течение 3 часов, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день в горячем виде.

Полезными могут быть также и рецепты, помещенные в статьях о запорах, потере аппетита, а также включенные в приложение II “Рецепты препаратов из лекарственных трав” чаи и сборы соответствующего назначения.

МАЛЯРИЯ

Малярия (болотная лихорадка) — это инфекционное заболевание, выражающееся в повторяющихся через определенные промежутки и в определенные часы приступах лихорадки. Приступ начинается с сильного озноба, сменяющегося повышением температуры до 39—40° с сильной головной болью; затем температура быстро падает, иногда ниже нормальной, больной в это время сильно потеет. На следующий день он чувствует себя почти здоровым, но затем приступ повторяется: при трехдневной форме —

каждый третий день, при четырехдневной — каждый четвертый, при тропической — почти каждый день. У больного увеличивается селезенка, появляются боли в левом подреберье, кожа принимает бледно-желтушную окраску.

Возбудителем малярии является живущий в крови паразит — малярийный плазмодий. Он имеет сложный цикл развития, часть которого протекает в организме человека, а часть — в организме комара, который и является переносчиком инфекции. Плазмодий переносится от больного человека к здоровому через укусы самок малярийного комара из рода анофелес (их легко узнать, так как они садятся на стенку всегда вниз головой и держат брюшко и ножки кверху, а не горизонтально, как обычные комары). Заражение чаще всего происходит в период наибольшей активности комаров — летом и осенью, но заболевание проявляется лишь весной, так как имеет длительный инкубационный период.

По мере повторения приступов лихорадки у больных вследствие разрушения плазмодиями красных кровяных телец и нарушения работы печени и селезенки развивается малокровие, силы его истощаются, работоспособность снижается, возникает опасность осложнений.

Лечение малярии производится лекарственными средствами по назначению врача; на ранних стадиях заболевание излечивается легче, поэтому важно как можно скорее обратиться к врачу для прохождения курса лечения.

Лучшим лекарством для лечения всех форм малярии с давних пор считается хинин (вещество, получаемое из коры хинного дерева). Ниже приводятся несколько способов лечения этим средством.

1. *Дать больному первый раз порошок 0,5 г за четыре часа до начала приступа, а второй обязательно при восходе солнца. Так давать хину до тех пор, пока не прекратятся приступы, а затем после того давать еще неделю, но по одному порошку в день, тоже лучше при восходе солнца.*
2. *Порезать целый лимон на мелкие части. Положить его в кастрюлю и налить стакан воды. Кипятить до тех пор, пока укипит половина. Снять кастрюлю с огня и процедить. К процеженному составу лекарства добавить столовую ложку водки и продолжать снова кипятить на огне. Как только закипит, всыпать 50 мг хинина в порошке. Когда снова начнет кипеть, снять с огня и поставить в прохладное место. Принимать утром натощак 3—4 дня подряд всю порцию сразу.*
3. *Египетский способ лечения малярии: взять около 10 г хинина, положить в маленький мешочек, лечь в кровать и по-*

ложить мешочек с хинином себе на грудь. Лежать 3—4 часа. Когда в мешочке не будет хинина (он всосется порами кожи), можно встать. На Ближнем Востоке этот способ лечения малярии считают самым верным.

Рекомендации народной медицины по использованию при заболевании малярией различных огородных культур и трав, обладающих целебными свойствами.

1. *Сок зелени петрушки с водкой*

   2,5 кг зелени петрушки (без корней) пропустить через мясорубку и отжать сок. В отжатый сок влить 150 мл водки, смешать. Принимать по 100 мл утром натощак и второй раз перед сном, тоже 100 мл, третий раз выпить 100 мл на следующее утро, и все пройдет.

2. *Сок черной редьки с водкой*

   Смешать полстакана сока черной редьки и полстакана водки. Выпить это в 3 приема в течение дня. Утром второго дня выпить сразу стакан указанной смеси, начнет рвать зеленью, после чего малярия совсем проходит.

3. *Настой чеснока*

   Головку чеснока среднего размера очистить от верхней шелухи, а розовую пленку, прилегающую к зубчикам, оставить. Растолочь чеснок, залить 1 стаканом холодной воды (кипяченой), настоять 12 часов. Принимать при начинающемся приступе по 3—4 глотка в постели, после чего хорошо укрыться теплым. За день выпить весь стакан. Проводить лечение в течение 4—5 дней.

   Чеснок рекомендуется есть больным малярией и в свежем виде — по 3 зубка в день.

4. *Способ лечения малярии касторкой. Ее надо принимать в обычной дозе (1—2 столовые ложки для взрослых) во время приступа. Когда больного прослабит, он засыпает, покрывается потом и болезнь проходит.*

5. *Сок цикория обыкновенного*

   Одну столовую ложку на стакан молока. Выпить в течение дня в 3 приема.

6. *В народной практике для лечения малярии используется также отвар цветков огурца посевного, настой семян крапивы. Рекомендуется есть больше клюквы.*

7. *Настой листьев сирени*

   12—20 свежих липких листьев сирени заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день утром натощак, за час до еды, и вечером на ночь после еды в постели. Принимать 10 дней. В народе считается, что самая застарелая маля-

рия и лихорадка пройдет. Можно принимать и 3 раза в день до еды по 100 мл.

8. *Настойка из листьев сирени*

100 г свежих молодых листьев сирени засыпать в бутыль, залить 1 л водки. Настоять в темном шкафу 14 дней. Принимать 1 чайную ложку после приступа, на другой день 1 чайную ложку во время приступа, на 3 день 1 чайную ложку после приступа. Малярия пройдет безвозвратно. Лекарство горькое, сохраняется долго. Можно также принимать его по 50 капель.

9. *Настойка из листьев сирени и травы полыни горькой*

20 штук зеленых листьев сирени промыть и заложить в литровую бутыль. Туда же положить 2 г свежей горькой полыни и влить 1 г эвкалиптового масла. Залить 1 л водки. Настоять 14 дней в темноте. Принимать по 1 маленькой рюмке перед приступом малярии 1 раз в день. Если болезнь не поддается, надо принимать по рюмке 2—3 раза в день до еды.

10. *Настой шишек хмеля*

25 г шишек хмеля на 2 стакана кипятка настоять, укутав, в течение полутора часов, процедить. Принимать во время приступа 50 г, вечером еще 50 г, на следующий день тоже принять утром и вечером по 50 г, хотя бы и не было приступа. Принимать 3 дня, лежа в постели, и после приема хорошо укрываться. В народе считают, что приступ быстро пройдет. В течение 2—3 дней будет некоторая тяжесть в голове, но она тоже скоро пройдет.

11. *Настой цветков василька синего*

Одну столовую ложку на 2 стакана кипятка. Выпить настой в 3 приема за 30 минут до еды.

12. *Настой травы полыни горькой*

Одну чайную ложку травы залить 2 стаканами кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

13. *Настой горца перечного (водяной перец)*

Суточная доза — 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка.

14. *Настой листьев трифоли*

Одну чайную ложку сухих листьев трифоли залить стаканом кипятка, настоять, укутав 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

15. *Настойка растения трифоли (вахта трехлистная, трилистник)*

100 г свежего растения трифоли с цветками и корнями измельчить, положить в литровую бутыль, залить водкой. Настоять 14 дней в темном месте. Принять 100 мл во время приступа и лечь в постель, укрывшись теплым. В народе считают, что после трех приемов приступы прекращаются.

16. Отвар коры ивы

Настрогать коры ивы, взять хорошую щепотку (1 чайную ложку), залить 1,5 стакана воды и кипятить на медленном огне, пока не останется один стакан. Можно прибавить меда, так как отвар горький. Пить несколько дней подряд этот отвар утром натощак вместо чая.

При сильных приступах малярии в дополнение к пользованию отваром рекомендуется еще положить под тонкую простыню много ивовых листьев и на этом спать.

17. Настойка из цветка подсолнечника

Цветок подсолнечника измельчить вместе с нижними мелкими зелеными листьями и настоять на водке. Одну треть бутылки заполнить подсолнухом, остальное долить водкой. Настаивать не менее 8 дней, а лучше в течение месяца, на солнце или в теплом месте. Принимать настойку так: полрюмки воды долить настойкой и выпить за пять часов до приступа. Так каждый день, пока болезнь не пройдет. После выздоровления пить еще неделю.

18. Настойка стеблей подсолнечника

Вариант описанного выше средства, применявшийся сибирскими знахарями:

"Знахарка затопила русскую печь, принесла из огорода стеблей подсолнечника и изрезала их на мелкие кусочки (лучше, если стебли свежего подсолнечника смешать в равной пропорции с прошлогодним). Затем она взяла бутылку, налила в нее водки до половины и затолкала туда кусочки стеблей подсолнечника, пока уровень водки не поднялся почти до горлышка. Вместо пробки бутылку закупорила кусочком теста. Когда печь истопилась и хлеб был в ней испечен, знахарка взяла большую корчагу, наполнила ее доверху отрубями, всунула в середину отрубей бутылку и замазала верхнее отверстие корчаги большим куском теста. Корчага была поставлена в печь на 5 часов. При этом замазывание бутылки и корчаги тестом предохраняет бутылку от перегрева и взрыва, а отруби — от воспламенения, позволяя в то же время настойке нагреться до максимальной степени.

Через 5 часов знахарка вынула корчагу из печи и оставила ее на печи на горячих кирпичах до следующего утра. Процесс нагревания корчаги с бутылкой она повторяла еще три дня. После этого корчага стояла на печи еще 2 дня. Через

6 дней она вынула бутылку из отрубей и поставила в шкаф. Настойка была готова для лечения.

На следующее утро знахарка заставила больную быстрыми шагами прогуляться до околицы села и вернуться назад (это больше версты). Когда больная пришла, уставшая и раскрасневшаяся от этого моциона, знахарка дала ей выпить одну стопку настойки, затем уложила в постель и очень тепло укутала. Вскоре больная уснула, долго спала и изрядно пропотела. Эта процедура утреннего моциона повторялась в течение недели и сопровождалась каждый раз стопкой настойки и сном в теплой постели. После этого больная спала час—два, затем поднималась и была на ногах. В течение недели она была таким образом излечена".

Еще несколько рецептов и рекомендаций, используемых при лечении малярии знахарями:

1. *Взять стакан кислого молока (не простокваши) и мелко нарезать (но не тереть на терке) маленькую головку чеснока, положить чеснок в кислое молоко и туда же добавить чайную ложку без верха молотого черного перца. Все тщательно размешать и выпить залпом. Требуется много храбрости, чтобы выпить залпом эту дозу! Этот способ применяется сибирскими знахарями.*
2. *Поджарить поваренную соль до цвета кофе. Развести столовую ложку такой соли в стакане воды и выпить эту воду на другой день после приступа и ничего после этого не есть и не пить по крайней мере 12 часов.*
3. *Взять 3 чайные ложки жареного и мелко помолотого черного кофе, 2 чайные ложки тертого хрена и 2 стакана воды, варить 20 минут, процедить. Пить горячим по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 3 дней. Этого срока, как считали знахари, бывало достаточно, чтобы излечить малярию.*
4. *Взять селедку, немного обмыть, вытереть, отрезать голову и вынуть кости. Затем одну половину разрезанной вдоль селедки прибинтовать к голой подошве, головной частью к пятке, а вторую половину к другой голой подошве. Так оставить на всю ночь, а утром ноги обмыть и обуть как обычно. Иногда болезнь проходит с одного раза.*
5. *Раз в день съедать желчный пузырь от рыбы линя, запивая водой. Можно пользоваться и сухой желчью. Через 3 дня болезнь пройдет.*
6. *Налить в стакан до трех четвертей красного вина, положить туда в скорлупе свежее куриное яйцо и оставить стоять так спокойно целые сутки. Потом вино выпить в час приступа болезни, а яйцо выбросить в окно. Малярия кончится.*

7. *Взять свежеснесенное куриное яйцо (лучше брать белые яйца с тонкой скорлупой), осторожно облупить его, чтобы не потревожить внутренней кожицы, которая содержит в себе желток и белок. Затем сделать в кожице дырочку и осторожно выпустить белок и желток, а кожицу, не обмывая и увеличив немного дырочку, осторожно надеть на средний палец левой руки до второго сустава и хорошо завязать, чтобы не проходил воздух. Если больной действительно болен малярией, то у него вскоре начнется озноб, затем он пройдет, а с ним уйдет и болезнь. Если же, несмотря на явные признаки малярии, болезнь не проходит, то нужно на следующий день снова надеть свежую пленку на палец и оставить ее на несколько дней. Малярия все-таки уйдет.*
8. *Сварить вкрутую свежее куриное яйцо перед вечером. Не опуская в холодную воду, сейчас же облупить его от скорлупы и с заходом солнца, еще в горячем состоянии, на шнурке надеть на шею так, чтобы оно приходилось как раз под ложечкой (можно сначала обернуть его в очень редкую марлю, как мешочек, чтобы можно было за нее прикреплять шнурок). На другой день это яйцо выбросить и надеть с закатом солнца такое же свежее яйцо, на третий день — опять новое. Если малярия недавняя, то помогает обыкновенно после первого раза. При застарелой же бывает так: первое яйцо сильно загнивает, белок иногда совсем исчезает неизвестно куда, а желток делается совсем черным, весь или частично. Со вторым яйцом положение лучше, оно остается более чистым, а в третьем яйце белок и желток уже остаются нормальными, указывая на то, что малярия исчезла.*
9. *Настоять на спирту несколько дней лягушку и дать больному выпить одну рюмку этого настоя, его будет ужасно рвать. На другой день пусть выпьет опять рюмку настойки, опять будет рвать, но малярия кончится.*
10. *Рекомендуется носить на шее бусы из натурального желтого янтаря.*

МЕТЕОРИЗМ

Вздутие, пучение желудка и, главным образом, кишечника газами. Умеренное образование газов в желудке необходимо для передвижения пищи в кишечнике и нормального действия желудка. Большое скопление газов развивается чаще всего вследствие усиления процессов брожения в кишечнике при употреблении в пищу большого количества углеводов, особенно клетчатки. Метеоризм возникает также при сужении и непроходимости кишок, застое крови в органах живота, при сердечной недостаточ-

ности. Появляется чувство тяжести и распирание живота, схваткообразные боли, проходящие после отхождения газов; живот вздут.

Для устранения скопления газов необходимо, прежде всего, следить за регулярным действием кишечника. Приведенные ниже средства народной медицины предназначены для снятия болевых ощущений от скопления газов и ослабления их образования.

Иногда газы бывают от того, что в толстые кишки попадает из тонких кишек не вполне переваренная пища, главным образом сахар и крахмал, что и вызывает брожение. Надо попробовать делать больше движений, требующих неоднократного сгибания туловища. Если от этого газы прекратятся, то это надо иметь в виду и впредь при появлении газов.

Для лиц, часто страдающих газами, рекомендуется принимать порошок магнезии (на кончике ножа после еды). Им следует также чаще ставить клизмы, не есть редьки, капусты, а яйца есть только в сыром виде.

Несколько народных средств, позволяющих избавиться от неприятных ощущений, связанных с избытком газов в кишечнике.

1. Клизма с добавлением настоя ромашки

Поставить клизму из 5—6 стаканов воды. После клизмы лечь, на живот положить пузырь с горячей водой. Если есть семена укропа, то сварить их (1 чайную ложку на стакан воды) и выпить отвар очень горячим. Применяется при внезапном появлении газов, вызывающих колики (иногда даже до потери сознания).

2. Ванна с отваром валерианы

Для полной ванны требуется 1/2 стакана отвара валерианы.

3. Сок сырой картошки

Одно из лучших средств сибирских лекарей от многих болезней пищеварительного тракта: гастрита, диспепсии, плохого пищеварения, изжоги, газов в желудке.

Пить 1 стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней. Затем 10 дней пропустить и снова повторить десятидневное лечение. Затем второй раз пропустить 10 дней и повторить десятидневное лечение в третий раз.

Этот способ лечения часто приносил хорошие результаты.

4. Настой корней петрушки огородной

Четыре чайные ложки сухих или свежих корней залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 8—10 часов. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

5. Настой плодов укропа пахучего

Одну столовую ложку истолченных плодов залить 1,5 стакана кипятка (суточная доза), настоять в закрытом сосуде 2—3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана натощак 3 раза в день.

Для приготовления настоя можно также использовать и листья укропа (в том же количестве).

6. Укропная вода

1 часть укропного масла на 1 л воды. Принимать по 1 столовой ложке 3—6 раз в день.

7. Настойка плодов тмина

10 г на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

8. Отвар семян аниса

Вариант 1

20 г семян на 1 л воды. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Вариант 2

1 десертную ложку семян аниса и 1 десертную ложку меда сварить в 1 стакане воды. Пить по 1—2 столовые ложки по нескольку раз в день. Применяется как ветрогонное средство, усиливающее перистальтику кишечника.

9. Настой цветков ромашки

Одну столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

10. Настой цветков ромашки аптечной

Одну столовую ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

11. Настой льнянки

40 г льнянки на 1 л воды. Применяется при вздутии кишечника.

12. Настой семян тмина

Одна столовая ложка семян тмина на 1 стакан кипятка. Настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется как ветрогонное и слабительное средство.

13. Настой листьев мяты полевой

Две столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2—1 стакану за 20 минут до еды 2—3 раза в день.

14. Настой травы горца перечного (водяной перец)

Суточная доза — 1 столовая ложка травы на 2 стакана кипятка.

15. Настой травы донника лекарственного

Одну чайную ложку травы залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

16. Настой травы полыни горькой

Одну чайную ложку измельченной сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

17. Отвар листьев полыни

Одна столовая ложка сухих листьев или порошка полыни на стакан кипятка. К отвару добавить 1 чайную ложку меда. Применяется при пучении.

Порошок полыни можно также просто прибавлять в пищу, делая это регулярно — утром, днем, вечером.

18. Отвар корней девясила

20—30 г корней на 1 л воды. Применяется при вздутии кишечника.

19. Настой листьев эвкалипта

Пить натощак 2—3 стакана некрепкого теплого настоя. Применяется, если от газов испражнения желудка стали зловонными.

20. Порошок семян дикой моркови

Принимать по 1 г три раза в день. Применяется как ветрогонное средство, а также от несварения желудка.

21. Порошок из корня девясила, смешанный с медом, принимают по 5 г в день при вялом пищеварении и метеоризме. Навар из корневищ 20—30 г на 1 л воды считается хорошим средством при вздутиях.

22. Порошок корней дудника лекарственного или дягиля лесного.

Принимать по 0,5 г порошка (на кончике ножа) 3 раза в день. Применяется при вздутии кишечника.

23. При болях в желудке со вздутием и изжогой: трава зверобоя, трава тысячелистника, трава сушеницы болотной — все по 20 г. 3 столовые ложки смеси настаивать 2 часа

в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

24. *При метеоризме и спазмах желудка помогает сбор: листья мяты перечной, плоды аниса, плоды тмина, плоды фенхеля — все по 100 г. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 час, процедить. Выпить в несколько приемов за 1 день 1 стакан настоя небольшими глотками.*

С рецептами ветрогонных чаев можно также познакомиться в приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”.

МОЧЕКАМЕННАЯ (ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ) БОЛЕЗНЬ

Распространенное заболевание, выражающееся в образовании мочевых камней в почках и мочевыводящих путях (мочевом пузыре и мочеточнике) (см. рис. 7, 8, 9 в приложении IV). Заболеванию подвержены люди всех возрастов, но особенно в период между 20 и 50 годами. Основная причина заболевания — нарушение обмена веществ в организме, особенно водно-солевого, и изменение химического состава крови. В результате этого создаются условия для выпадения содержащихся в моче солей в кристаллы, которые дают начало образованию камней. Развитию болезни могут способствовать избыточное содержание солей в питьевой воде, влияющий на потоотделение жаркий климат, состав пищи при длительном ее употреблении (растительно-молочная или мясная), изменяющий химический состав мочи.

Количество и размеры образовавшихся камней могут быть очень большими. Иногда скопления мелких камней в почечной лоханке или мочеточнике могут иметь следствием более важное нарушение оттока мочи из почки, чем образование в ней крупных камней. Наиболее частый признак мочекаменной болезни — боли в поясничной области, отдающие в пах и половые органы, иногда они бывают очень сильными и сопровождаются тошнотой и рвотой (почечная колика). В результате ранения слизистой оболочки мочевых путей камнями в моче может появиться кровь. Камни в мочевом пузыре служат причиной частых и болезненных мочеиспусканий. Моча становится мутной, густой, зловонной. Иногда камни закупоривают мочеточник до полного прекращения отделения мочи в течение нескольких суток, что является опасным осложнением, которое может привести к самоотравлению организма (см. статьи “Уремия” и “Мочи задержка”).

Камни могут самопроизвольно выходить с мочой. Такие камни следует показать доктору, так как в зависимости от их химического состава он назначит соответствующую диету. В зависимости от химического состава солей, образующих мочевые камни, их делят на ураты (камни из мочевой кислоты), оксалаты (камни из щавелевокислой извести), фосфаты (камни из фосфорнокислого кальция) и карбонаты (камни из углекислого кальция).

Диагностика характера болезни выполняется врачом на основе исследования анализов и рентгенологического обследования, а лечение должно проходить под его наблюдением.

В домашних же условиях больным мочекаменной болезнью необходимо соблюдать назначенную доктором диету, замедляющую процесс образования и роста камней в почках, мочевом пузыре и мочеточнике, а также применять возможные меры по облегчению их естественного выхода с мочой, в основном мочегонные и болеутоляющие средства.

Больным мочекаменной болезнью не рекомендуется есть жиры, мясо, особенно печенку, почки, телятину, а также те части туши, которые содержат много клейких веществ — головы, ноги. Им не полезны салат, щавель, шпинат. Нельзя потреблять ничего возбуждающего — спиртных напитков, пряностей. Зато рекомендуются молочные продукты (простокваша, сыворотка), молочные каши, разные корнеплоды и фрукты, особенно лимоны. Полезно обильное питье — чай с лимоном, минеральные воды (по рекомендации врача), горячий чай, вода с добавлением соли. Нужно больше двигаться, так как это способствует выводу камней. Однако тяжелая физическая нагрузка не рекомендуется.

Вообще надо сказать, что процессы образования камней в почках, печени, желчном пузыре и мочевом пузыре имеют между собой так много общего, что почти всегда метод лечения одного из этих четырех органов может быть применен и к другим.

Поэтому при лечении мочекаменной болезни для удаления камней из почек и мочевого пузыря вполне могут быть приемлемы и некоторые из рецептов и советов, приведенные в описании желчнокаменной болезни.

Возникающие у больных мочекаменной болезнью внезапные острые приступы почечной колики требуют оказания им первой помощи в домашних условиях до прихода врача, которого необходимо немедленно вызвать.

Для почечной колики характерно внезапное появление сильнейших болей в поясничной области, отдающих в паховую область, половые органы и бедро. Боли носят чрезвычайно резкий характер, сила их не меняется от перемены положения тела

болього. Боли часто сопровождаются резями при мочеиспускании, учащением мочеиспускания, изменении цвета мочи.

В качестве первой помощи для снятия болей хорошо помогают грелки к пояснице, общие теплые ванны. Однако необходимо помнить, что подобные приступы болей могут наблюдаться и при остром воспалительном заболевании органов брюшной полости, при которых проведение таких мероприятий абсолютно противопоказано. Способы лечения почечной колики может выбрать только врач.

Средства, используемые в народе для облегчения состояния больного при почечных коликах:

1. *При возникновении почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут (в нее хорошо добавить несколько стаканов отвара хвоща полевого). Этого же горячего отвара можно выпить перед ванной стакан или немного побольше. После ванны лечь в постель и положить на живот припарки, а внутрь давать каждые два часа столовую ложку сока редьки с медом.*

   Припарку самое лучшее делать из мятого, сваренного в шелухе картофеля (не ждать, пока он будет готов). Можно также сложить в несколько раз тряпку потолще, смочить ее теплой водой или взять хотя бы бутылку (лучше не круглую, а плоскую) с горячей водой или грелку. Но эффект выше, если к телу прикладывается именно мокрая горячая тряпка, а не резиновая грелка или бутылка. Однако если покажется кровотечение, то вместо припарки нужно класть на живот пузырь со льдом. Внутрь же давать несколько раз в день по столовой ложке таннина, который делается так: на стакан воды положить таннина на кончике ножа.

2. *Из крепкого отвара овсяной соломы делают горячие обкладки (компрессы) и припарки на область почек, как средство, разогревающее и расширяющее мочеточники, облегчающее прохождение камней.*

При больных почках, когда нет еще прямых указаний на камни, полезны такие профилактические народные средства:

1. *Пить три раза в день по стакану горячей воды, в которой размешать столовую ложку порошка из сушеной яблочной кожуры.*
2. *Пить березовый сок по стакану в день. Другой вариант дозировки: пить березовый сок натощак по стакану 3 раза в день.*
3. *Пить утром натощак рюмку сока редьки.*
4. *Пить каждый день по 2 столовые ложки оливкового масла.*
5. *Пить в день стакана два макового семени. На два стакана берется приблизительно 4—5 чайных ложек семени.*

6. *Трава медвежьи ушки — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть*

Настой этих трав пить по 2 стакана в день в течение двух недель, затем две недели отдыхать и снова повторить лечение. Это средство, кроме того, очень исправляет желудок.

7. *Настой листьев смородины черной*

2—3 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка (суточная доза). Применяется при мочекаменной болезни.

Настой и отвар плодов черной смородины используется как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях мочевого пузыря.

Рецепты средств для растворения камней в почках и мочевом пузыре и вывода их с мочой, в которых используются огородные, садовые и др. культуры и пищевые продукты:

1. *Настой листьев и корней петрушки*

Взять по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки, залить стаканом кипятка и парить 1,5 часа (или, укутав, настоять 2—3 часа). Пить 1 стакан в три приема небольшими глотками за час до еды. Можно также делать настой из одних корней петрушки. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

2. *Сок редьки посевной*

Смешать сок в равных частях с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20—40 минут до еды. Применяется при мочекаменной и желчнокаменной болезнях.

3. *Настой семян моркови*

Одну столовую ложку семян моркови залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 5—6 раз в день до еды. Можно также размолоть семена моркови в порошок и принимать его по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

4. *Отвар льняного семени*

Одну чайную ложку семени залить стаканом воды. Прокипятить. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение двух дней. Смесь довольно густая, перед приемом ее нужно разбавлять водой. На вкус она может показаться неприятной, поэтому к ней можно добавить немного лимонного сока.

5. *Настой кукурузных рылец*

Одну чайную ложку рылец залить стаканом кипятка, парить 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 6 месяцев.

6. Сок арбуза — сильное мочегонное средство. Можно использовать и цедру арбуза: ее высушивают и хранят в картонной коробке, употребляют по 5 г в день.

7. Сок свежего лимона

Выпивая сок 1 лимона в смеси с 1/2 стакана горячей воды несколько раз в день и 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного сока 3—4 раза в день, можно добиться исчезновения песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

8. Магнезия — 50,0 г, сахар — 100,0 г, лимонное масло — одна капля

Принимать по десертной ложке 3 раза в день.

9. Настойка лука

Наполнить половину бутылки порезанным луком, залить доверху спиртом или водкой, настоять в теплом месте или на солнце в течение десяти дней. Потом процедить и пить перед едой два раза в день по 1—2 столовые ложки.

10. Настойка чеснока

Перед новолунием взять небольшую горсть очищенного, порезанного чеснока, залить 1 л водки, настаивать 9 дней на солнце, но не у огня. Как только начнется новолуние, принимать по рюмке этой настойки 1 раз в день натощак. Перед употреблением взбалтывать. Обычно к новолунию мочекаменная болезнь обостряется. Принимать настойку нужно в течение всего новолуния, повторяя лечение при каждом новолунии. При мочеиспускании всю мочу до конца не выпускать, чтобы камень непосредственно не прикасался к мочевому пузырю.

11. Одну столовую ложку нашатырного спирта развести в 0,5 л водки и принимать 3 дня по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Пить в течение трех дней, затем сделать недельный перерыв и повторить лечение.

12. Варить в молоке инжир (винные ягоды) и пить это молоко очень горячим ежедневно до исчезновения камней.

13. При болезнях вообще мочевого пузыря, а не только из-за камней, пьют такое средство: одну столовую ложку тертого хрена обварить стаканом кипящего молока, продержать в течение 5 или 10 минут в тепле, процедить и понемногу пить глотками целый день.

14. Лечение камней в почках куриными желудочками

Взять пленки из куриных желудочков от 20 кур (примерно), высушить в легком жару (в комнате на батарее), затем перетереть эти пленки в порошок. Принимать 1 чайную ложку порошка утром натощак, запивая стаканом молока.

После этого надо больше ходить и даже бегать. Пить 1 раз в день в течение 21 дня.

Несколько рецептов средств для растворения камней в почках и мочевом пузыре, использующих дикорастущие лекарственные растения.

1. *Настой травы спорыша*

   Три чайные ложки свежей травы настаивать 4 часа в двух стаканах кипятка, укутав потеплее, процедить. Пить по 1/2 стакана в день до еды.

2. *Настой цветков бессмертника, лучше дикого, чем садового. Пить по 2—3 стакана в день.*

3. *Настой листьев или корней крапивы двудомной*

   20 г листьев (свежих или сухих) или корней залить 1 стаканом кипятка, через полчаса процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

4. *Настой цветков и плодов шиповника*

   Одну чайную ложку цветков и 1 чайную ложку плодов залить кипятком, парить 2 часа. Пить ежедневно как чай, добавляя по вкусу сахар. Можно использовать также и настой из одних плодов шиповника.

5. *Отвар корней шиповника*

   Две столовые ложки измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15—20 минут, настоять, укутав, пока отвар не остынет, процедить, пить отвар 4 раза в день по 1/2 стакана. Пить в течение недели и более. Этот отвар растворяет всякие камни в желчном и мочевом пузырях и почечных лоханках, растворяя их на мелкие песчинки.

6. *Настой травы вереска*

   Одну столовую ложку вереска настаивать ночь в 0,5 л кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 мл в день до еды.

7. *Настой березовых почек*

   Одну чайную ложку березовых почек заварить в 1/2 стакана кипятка. Принимать в течение дня. Применяется как желчегонное и мочегонное средство. Следует учитывать, что березовые почки при длительном употреблении могут вызвать раздражение почек.

8. *Настой травы хвоща полевого*

   Вариант 1

   Одну чайную ложку с верхом сухой травы на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить и выпить утром натощак. Через полчаса можно завтракать. Так изо дня в день в течение 2—3 месяцев, не пропуская. Хвощ хорошо размягчает камни и превращает их в песок. После начала лечения

сильные боли от камней вскоре перестанут мучить больного, перейдя в слабые, а приблизительно через месяц в моче начнет появляться песок, которым все камни постепенно и выйдут вполне безболезненно.

Вариант 2

30 г сухой травы на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день. Можно применять и в виде отвара. Считается, что употребление хвоща удаляет почечные камни, уменьшает боль в области мочевого пузыря, увеличивает выделение мочи, уменьшает отеки и опухоли, уменьшает количество белка в моче, очищает мочеточники от всяких шлаков.

9. *Настой травы лапчатки гусиной (грызник, полевой гусятник)*

Суточная доза — 2 столовые ложки на 2 стакана кипятка. Применяется как мочегонное средство. Можно делать также и водный отвар травы лапчатки. Отвар ее на молоке считается сильным мочегонным средством.

10. *Отвар плодов черники*

Применяется при камнях в почках.

11. *Отвар листьев брусники*

Две столовые ложки листьев залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть и нагревать на водяной бане 30 минут, охладить. Пить по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день. Хранить отвар в прохладном месте не более суток. Применяется при мочекаменной болезни, заболеваниях почек и мочевого пузыря, камнях в желчном пузыре.

12. *Отвар "липового цвета" (цветки липы сердцевидной)*

Две столовые ложки цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь 1—2 стакана. Применяется при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.

13. *Отвар почек сосны обыкновенной*

Одну чайную ложку почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде. Настаивать 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня. Применяется при мочекаменной болезни.

14. *Отвар семян конопли*

Пропустить через мясорубку 1 стакан семян конопли, смешать с 3 стаканами молока и уварить до 1 стакана, процедить горячим. Пить по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней лечение повторить. Не есть при этом ничего острого. Возможны боли в печени, но надо потерпеть. Применяется при камнях в почках и печени.

9 Зак 1912

15. Будра плющевидная. Способствует выделению песка.

16. "В жарких странах есть дерево "гуаба", которое дает плоды в виде яблок, но со вкусом малины. Листья его — замечательное средство от всяких камней. Надо каждый день выпивать по одному стакану, кладя 3 листа на стакан кипятка. На Тубабао (Филиппины) многие вылечились этим средством".

Сборы, используемые для лечения мочекаменной болезни, с учетом химического состава камней приведены в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений" (почечные чаи, мочегонные чаи, ванны). Мочегонные средства, которые рекомендуются при мочекаменной болезни для облегчения вывода песка и камней, можно найти в следующей далее статье, описывающей нарушение вывода мочи из организма.

МОЧИ ЗАДЕРЖКА

Прекращение выделения мочи почками в мочевой пузырь при их заболевании или нарушение оттока мочи из почки вследствие закупорки мочеточников (см. рис 9 в приложении IV) камнями, сдавливания их опухолью, рубцами и т.д. Реже это наблюдается при обезвоживании организма, кровопотере или лихорадочных состояниях.

Симптомами задержки мочи являются общее тяжелое состояние организма, вызываемое отравлением организма продуктами обмена, которые должны выделяться с мочой: тошнота, рвота, головная боль, сухой язык, спутанность сознания, судороги, понос, отеки, повышение кровяного давления.

При острой задержке мочи, т.е. когда больной не может самостоятельно осуществлять акт мочеиспускания, может возникнуть тяжелое состояние. Задержка мочи вызывает растяжение мочевого пузыря и довольно сильные боли в животе, которые в свою очередь рефлекторно могут вызвать нарушение функции других органов (кишечника, сердца, легких и др.).

В качестве первой помощи можно проделать несколько процедур, которые иногда способствуют снятию спазма и тем самым делают возможным самостоятельное мочеиспускание. Больному дают выпить холодной воды, кладут теплую грелку на промежность, создают звук падающей струи воды (водопроводным краном), ставят небольшую очистительную клизму, дают свечи с белладонной. Если все эти меры не дали результата, больного нужно срочно доставить в больницу, где ему спустят мочу с помощью катетера.

Когда задержка мочи у стариков бывает постоянно, вследствие слабости мышц пузыря, теряющих силу гнать мочу, то можно применить такое средство: положить больному под спину на три четверти часа сложенную в несколько раз простыню, смоченную в теплой воде и выжатую. Потом ее убрать и положить такой же компресс-припарку на живот, сроком на один час. Сначала делать так два раза в день, потом один. Это обычно хорошо помогает. Внутрь хорошо давать по чашке в день настой хвоща полевого или настой корня бузины в теплом виде.

Нередко задержка мочи у здоровых молодых людей возникает как следствие ложного стеснения вовремя пойти в уборную, перетерпевания потребности, в результате чего моча не идет потом нормально. В этих случаях в домашних условиях рекомендуется промывание желудка (клизма из 5—6 стаканов), теплые ванны с добавлением настоя ромашки, припарки на низ живота. Полезно обильное питье, особенно потогонный чай из мяты, ромашки или липового цвета.

Облегчает вывод мочи из организма также и применение лекарственных растений, обладающих мочегонным действием.

1. Сок корней сельдерея

Свежие корни сельдерея потереть на терке или пропустить через мясорубку и отжать. Принимать по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за полчаса до еды. Сок сельдерея обладает очень сильным мочегонным действием.

Можно также использовать настой корней сельдерея, настаивая нарезанные свежие корни в течение двух часов в холодной воде.

2. Настой травы петрушки в молоке

80 г петрушки тщательно вымыть, облить кипяченой водой и нарезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в один день. Средство применялось деревенскими знахарями как сильное мочегонное.

3. Настой листьев черной смородины пить при задержке мочи для освобождения организма от избытка мочевой кислоты.

4. Настой и сок корней хрена обыкновенного

Применяются при затрудненном мочеиспускании, мочекаменной болезни.

5. Настой травы цикория обыкновенного

Одну чайную ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять и подсластить. Выпить в 2 приема перед едой.

Применяется при воспалении мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании.

6. Отвар корней и корневищ кровохлебки лекарственной

Одну столовую ложку сырья залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды. Применяется при задержке мочеиспускания, судорогах.

Следует учесть, что препараты кровохлебки противопоказаны при беременности!

7. Пить отвар можжевеловых ягод или просто есть побольше этих ягод.

Однако при этом необходимо помнить, что можжевельник нельзя применять при болезнях почек!

8. Полбутылки плодов шиповника без косточек залить водкой или спиртом, настоять 3—6 дней до светло-коричневого цвета. Принимать два раза в день по нескольку капель в столовой ложке воды.

9. Настой листьев морошки

Столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день ежедневно.

Мочегонным действием обладают также и свежие ягоды морошки.

10. Настой почек березы белой и семян укропа

Взять 1/2 чайной ложки почек березы (когда они еще липкие, со смолой) и 1/2 чайной ложки истолченных семян укропа. Заварить стаканом крутого кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Пить 1 стакан в течение дня глотками через каждые полчаса.

11. Настой коры бузины

Чайную ложку мелко нарезанной коры залить стаканом крутого кипятка, парить 2,5 часа. Принимать столовыми ложками через 2 часа в течение суток, пока почки не очистятся и моча не будет светлой.

Очень сильное мочегонное средство, не влияющее на сердце и кровяное давление.

12. Отвар листьев бузины сибирской

Столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 3—7 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

13. Отвар корней дудника и стеблей хвоща полевого

Столовую ложку смеси залить стаканом воды. Кипятить 10 минут. Выпить за день 3 стакана. Применяется при недостаточной деятельности почек.

14. Отвар мочевого пузыря какого-либо животного. Предварительно мочевой пузырь высушить и нарезать ножницами.

Более сложные по составу мочегонные чаи можно найти в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

Полезные советы можно также найти в статьях, описывающих мочекаменную болезнь, воспаление почек и уремию.

МОЧИ НЕДЕРЖАНИЕ

Непроизвольное выделение мочи при отсутствии позыва к мочеиспусканию. Причины могут быть разными: ослабление замыкающей мочевой аппарат мышцы (наблюдается у женщин при понижении общего мышечного тонуса, родовой травме, климаксе, а также у стариков), запирание мочеточника увеличенной предстательной железой (последствие гонореи и др.), неправильное строение или травма мочевыводящих путей, заболевания нервной системы.

У стариков недержание мочи обыкновенно бывает вследствие жирового перерождения мочевого пузыря или ослабления мышцы, запирающей мочевой канал. Помочь старым людям в этом отношении полностью — очень трудно, можно лишь дать такие советы: не пить вечером никаких жидкостей, по утрам делать холодные обтирания, постель устраивать так, чтобы в ногах она была несколько приподнята. Против этого недуга можно также пользоваться кое-какими целебными против этого недуга травами.

1. *Принимать 3—4 раза в день на кончике ножа порошок из семян подорожника.*
2. *Настой травы тысячелистника*

   Одну чайную ложку мелко изрезанного тысячелистника заварить стаканом крутого кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по полчашки 2—3 раза в день за час до еды.
3. *Отвар трав зверобоя и золототысячника*

   Одну чайную ложку с верхом смеси этих трав в равной пропорции залить стаканом кипятка. Пить по 2 чашки в день. Это средство русские народные лекари испокон веков считали самым надежным средством от недержания мочи, в том числе и ночного.

Если запирающая мышца уже так ослабела, что моча течет круглые сутки безостановочно, то надо носить особый мочеприемник.

Рекомендации и средства народной медицины для лечения недержания мочи для лиц любого возраста:

1. *При частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты: сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и другие продукты, обладающие мочегонным действием.*

2. *Настой семян укропа обыкновенного*

Одну столовую ложку семян на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа, процедить. Пить весь стакан за 1 прием 1 раз в день. В народе считают, что настоем из семян укропа можно за короткое время вылечить недержание мочи у людей любого возраста.

3. *При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузного "волоса", стебельков черешни или вишни. Можно прибавить мед по вкусу. По мере надобности, пить можно по нескольку раз ежедневно. И кукурузный "волос", и стебельки можно сохранять сушеными.*

4. *Настой травы шалфея лекарственного*

40 г сухой травы на 1 л кипятка, настоять, укутав на 1—2 часа. Принимать 100—200 мл 3 раза в день.

5. *Настой травы пастушья сумка*

Три столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа (суточная доза). Выпить в 4 приема по 1/2 стакана до еды. Применяется при недержании мочи, болезнях почек, желчнокаменной болезни.

6. *Настой корней алтея лекарственного*

6 г измельченных до порошка сухих корней залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8—10 часов.

Применяется при недержании мочи, воспалительных заболеваниях печени и мочевыводящих путей.

7. *Отвар плодов ежевики и черники*

Одну столовую ложку плодов ежевики (свежей или сухой) и 1 столовую ложку плодов черники кипятить на малом огне 15—20 минут в 0,5 л воды. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

8. *Отвар плодов шиповника и ягод костяники*

Четыре столовые ложки истолченных плодов шиповника и 1 столовую ложку ягод костяники кипятить в 1 л воды 30 минут на малом огне. Перед снятием с огня добавить 2 полные столовые ложки цветков шиповника. Дать слегка вскипеть, снять с огня, процедить. Пить отвар холодным по 1 стакану 2 раза в день.

9. Трава зверобоя продырявленного — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, листья брусники — 1 часть, листья черники — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить в термосе 1 стаканом кипятка и оставить на ночь. Половину настоя выпивать днем за 30 минут до еды, остальное — перед сном. Курс лечения составляет 2—4 месяца.

10. Взять хорошую глину. Настаивать ее с водой в течение нескольких часов, раза два меняя воду. Когда настоится, то воду слить. Принимать по рюмке этой воды, насыпав в нее 1 г порошка калгана.

11. Взять голову щуки, хорошо вымыть, высушить и истолочь в порошок. Потом весь этот порошок заварить в стакане воды и выпить сразу очень горячим.

НАСМОРК

Воспаление слизистой оболочки носовой полости. Различают насморк острый и хронический. Острый насморк обычно начинается с ощущения сухости и жжения в носу, чихания, першения в горле, иногда беспокоит головная боль и появляется общее недомогание. Затем появляются обильные выделения, сначала прозрачные, а затем слизистые и гнойные. Слизистая оболочка носа разбухает, затрудняя дыхание. Иногда насморк осложняется заболеванием придаточных пазух носа. Причиной острого насморка может быть простуда, инфекция, аллергия.

При хроническом насморке наблюдается постоянное выделение слизи из носа, носовое дыхание затруднено, так как слизистая оболочка носа утолщается и закрывает носовые ходы, а иногда, наоборот, она истончается и покрывается корками засыхающей слизи. Если они начинают разлагаться, возникает так называемый зловонный насморк, которого сам больной не слышит, так как лишен обоняния. Причиной хронического насморка могут быть искривление носовой перегородки, заболевания пазух носа, аденоидные разращения, часто повторяющийся насморк. Характерными признаками хронического гнойного насморка являются также покраснение кончика носа и зуд его, часто еще стреляющие боли в висок и затылок. Болезнь эта всегда отражается на глазах и ушах больного и на его психическом состоянии. Хронический насморк запускать нельзя, при первой возможности надо обратиться к врачу, так как может понадобиться оперативное вмешательство.

Старинные домашние средства, позволяющие лечить насморк в домашних условиях, весьма разнообразны. В начальной стадии заболевания рекомендуется, например, следующее:

1. *Сразу же после начала насморка приложить горчичники к пяткам и забинтовать фланелью. Затем надеть шерстяные носки и держать горчичники так долго, сколько возможно (обычно 1—2 часа). Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Лучше применять это средство вечером, перед сном. Насморк прекратится на рассвете.*

2. При самом начале насморка, если только он не сопровождает такую болезнь, как грипп, часто помогает, если выпить полстакана воды с пятью каплями йода.

3. Съесть дольку чеснока.

4. Смазывать в носу соком свежего листа каланхое перистого (комнатное растение) по 2—3 раза в день. Можно также закапывать в нос по 3—5 капель этого сока.

Несколько средств, практикуемых в народной медицине для лечения уже развившейся острой формы насморка:

1. Нюхать каждые полчаса нашатырный спирт, но не обеими ноздрями сразу, а поочередно: одну закрыть, другой нюхать, потом наоборот.

2. Закапать в нос 3—5 капель ментолового масла, одновременно смазывать им лоб, виски, нос. Можно ментоловое масло смешать пополам с камфарным.

3. Из мазей для облегчения насморка хороша такая:

Камфара и ментол по 0,5 г, йод (7%) — 3,0 г, глицерин — 30 г.

4. Кашицу из лука репчатого (или сок) вводят в нос при насморке и гнойных отитах.

5. Сок и водный настой луковиц и листьев чеснока посевного применяют при насморке в виде примочек и полосканий (2—3 измельченных зубчика на стакан кипятка, настаивать 40—60 минут).

Можно также дышать парами чеснока.

6. Толченым чесноком смазать ватки и вложить в обе ноздри. В случае боли вынуть, смазать нос вазелином, хорошо втереть и вновь вложить ватки.

7. При насморке закапывать по 3—5 капель сока алоэ в каждую ноздрю 4—5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

8. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель свежего сока свеклы или вложить в ноздри ватные тампоны, смоченные этим соком. Можно также добавить к свекольному соку меда.

9. Время от времени втягивать в нос сок лимона.

10. На 100 мл подсолнечного или оливкового масла взять 1 столовую ложку с верхом измельченного багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедить, отжать. В первый раз закапать по 2—3 капли в каждую ноздрю. Потом закапывать по 1 капле 3—4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

11. Закапывать в нос сок, выжатый из свежих листьев мать-и мачехи.

12. Сухие истертые листья и цветочные верхушки душицы обыкновенной нюхают при насморке и головной боли.

13. При насморке очень полезно употреблять отвар из свежих или сушеных ягод земляники или малины, ложась спать, и при том нюхать отвар, сделанный из листьев шалфея, божьего дерева и полыни.

14. Положить пшеничный или ржаной сухарь или кусок сухого хлеба на горячую плиту. Когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым через ноздри в течение 2—3 минут. В течение дня процедуру можно повторить несколько раз. Как многие утверждают, насморк пройдет очень скоро.

Можно также вдыхать носом дым горящих мелких тряпок (но не шерстяных). Многие утверждают, что и этот вариант действенен.

15. Для некурящих людей весьма полезно при насморке втягивать в нос табачный дым (или дым ладана).

16. Держать в закрытом рту водку минут шесть и более.

17. При насморке полезно прогревать область гайморовых пазух двумя сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их горячими на обе стороны носа. Держать до остывания.

18. Сделать вечером для ног очень горячую ванну с добавлением сухой горчицы (1 столовая ложка на 5—8 л воды) или ванну с питьевой содой, солью и горчицей, а затем надеть теплые чулки и так спать. Однако это не рекомендуется для лиц с расстройством сердечно-сосудистой деятельности и почек.

19. На ночь намазать подошвы ног керосином: намочить тряпочку в керосине, отжать и положить на подошвы, после этого надеть на ноги шерстяные носки и тепло укутать. Утром будет облегчение или насморк совсем пройдет.

20. Для излечения насморка очень полезно пропотеть в парной русской бане. При этом хорошо натереть крестец тертой редькой пополам с тертым хреном или одним из них, смешанным с небольшим количеством меда и соли, а выйдя из бани, выпить 2—4 чашки отвара из цветков липы, бузины или ромашки с примесью сока кислых ягод.

21. "Лучшее средство избавиться от насморка — это поместить больного в весьма жаркую комнату, надеть теплое платье и укутать одеялами. Заставить пить очень много ячменной воды и горячего чая, чтобы хорошо пропотеть. Нюхать тертый хрен и приложить его на 30 минут к затылку и к рукам пониже плеч".

22. Есть и такая рекомендация: целые сутки абсолютно ничего не пить, даже воды, словом, продержаться все время на сухоядении — хлеб, сухари, яйца, мясо. Никаких фруктов и овощей, конечно, нельзя, так как в них много воды.

Для тех, кто часто болеет насморком, перешедшим в хроническую форму, могут быть полезны такие рекомендации:

1. *Лицам, часто страдающим насморком, полезно для предотвращения его каждый день втягивать в нос соленую воду (чайная ложка на стакан воды).*
2. *Промывать нос настоявшимся и забродившим отваром свеклы.*
3. *Втягивать в нос смесь следующего состава: борная кислота, спирт, глицерин (по чайной ложке).*
4. *Почаще втягивать в нос и прополаскивать рот таким составом: 4 чайные ложки питьевой соды и 5 капель йода на стакан воды.*
5. *Промывать нос теплой, чуть подсоленной водой с добавлением настойки календулы или эвкалипта (1 чайная ложка на 0,5 л воды). Процедура выполняется так: наклониться над сосудом с раствором, носом втянуть раствор и выпустить его изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы, отсморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать при хроническом насморке дважды в день, утром и вечером.*
6. *Приготовить смесь из порошков следующего состава и нюхать ее по 3 раза в день: трава буквицы олиственной — 10 г, трава руты — 1 г, корень копытня — 10 г.*
7. *Насыпать в носки порошок сухой горчицы.*

Для излечивания от особо тяжелой формы хронического насморка, известного под названием синус и связанного с переполнением носовых пазух слизью и гноем и, как следствие этого, сильными головными болями, снижением зрения и слуха:

1. *Ежедневно, не пропуская ни дня, слегка растирать (но не втирать) больные места горчичным маслом — над глазами, около носа, у висков. При регулярном применении этого средства насморк постепенно совсем проходит.*
2. *Регулярно ходить в финскую или русскую баню с сухим паром от камней в течение года или двух лет по два раза в неделю. Важно париться веником и подолгу потеть.*
3. *Прекратить потребление молока и молочных продуктов (по мнению некоторых медиков, эта форма насморка является следствием неумеренного потребления молока, особенно пастеризованного, и пищи, содержащей много крахмала и сахара).*
4. *Если насморк все же полностью не излечивается после нескольких лет посещения бани и соблюдения указанной диеты, тогда больному надлежит последовать правилу: совершенно не пользоваться газом для варки пищи, отапливания*

своей квартиры и т.п. Следует закрыть газ совершенно и не пропускать ни капли газа в квартиру.

5. *"Натереть на терке свежий хрен (не более недельной давности) и взять его одну четверть пинты; добавить в ту же бутылку сок двух или трех лимонов. Получится довольно густой соус. Принимать внутрь 1/2 чайной ложки этого соуса утром и столько же после полудня ежедневно. Конечно, это вызовет обильное слезотечение, которое продолжается около получаса, но на это не следует обращать внимание и настойчиво и упорно продолжать лечение весьма длительное время. Не следует подмешивать к этому соусу ничего другого, ибо всякое разбавление сильно понизит целебное свойство лекарства. Через несколько недель, а иногда и месяцев, пациент больше не будет "плакать" при приеме лекарства: чем меньше остается слизи в организме, тем меньше хрен вызывает слезы. Точно установлено, что этот соус не раздражает почек, желчного пузыря и стенок кишок, при условии, что к соусу не будет прибавлен уксус. Соус можно хранить в холодильнике сравнительно долгое время".*

И в заключение несколько общих полезных практических советов для страдающих насморком:

1. *При лечении насморка любым из средств необходимо помнить, что он является инфекционным заболеванием. Поэтому, во избежание самозаражения, которое может свести на-нет результаты лечения, следует пользоваться только чистым носовым платком и принять прочие меры от повторного заражения.*

2. *При потере обоняния: налить на горячую сковородку уксус и вдыхать его пары.*

3. *При сильном насморке и отсутствии обоняния: сделать смесь из корней листовника и корней бадана толстолистного. Истолочь смесь обоих корней в мелкую крупку и принимать по столовой ложке без верха, запивая киселем.*

4. *При головной боли, возникающей как следствие воспаления придаточных пазух носа, помогает свежий неразведенный сок цикламена. Больной должен лечь в постель навзничь и ввести в ноздри пипеткой по 2 капли сока. Через 5 минут наступает сильная реакция: больной начинает чихать, кашлять, чувствуя при этом сильный жар в теле, потеет. После этого из ноздрей в течение суток выделяется густой желтоватый гной, затем больной крепко спит сутки и просыпается с хорошим самочувствием.*

5. *Чтобы остановить чихание, нужно впустить в ноздри раствор крахмала.*

6. *При насморке обязательно нужно каждый день надевать свежие чулки или носки.*

Помимо указанных в данной статье можно найти полезные сведения также и в статьях с описанием заболеваний, которые часто сопровождаются насморком (катар гортани, простуда).

НЕВРАЛГИЯ

Острая, ноющая, жгучая или тупая боль по ходу нерва, возникающая приступообразно и периодически. Приступы болей могут сопровождаться побледнением или покраснением кожи, потоотделением, подергиванием мышц.

Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений или процессы, развивающиеся в близлежащих органах и тканях в результате травм, инфекции (грипп, малярия и др.), резкого охлаждения и т.п.

Наиболее часто встречаются невралгия затылочного нерва, тройничного нерва, межреберных нервов, седалищного нерва, плечевого нервного сплетения.

Затылочная невралгия часто возникает при напряженной работе. Ею часто болеют женщины во время менструации в продолжение 2—3 дней. Если эта форма невралгии появилась от переутомления, то нужен покой и успокаивающие средства. Если же она возникает во время менструации, то помогает следующее: поставить ноги минут на 10 в горячую воду, не смущаясь тем, что менструация от этого немного усилится. Также помогает горячий пузырь на живот. Полезно немного смочить носовой платок нашатырным и камфарным спиртом и понемногу вдыхать их запах.

Несколько общих средств, рекомендуемых народной медициной, для снятия болей как при затылочной, так и прочих формах невралгии:

1. *Натереть на терке красную свеклу, сложить в марлю или тонкую тряпочку и засунуть в ухо, чтобы только из свеклы не бежал сок и чтобы не засорить ушной проход неаккуратно завернутой в тряпочку свеклой. Можно просто впустить в ухо несколько капель сока свеклы.*
2. *Втирать при невралгии в больные места мазь, приготовляемую из густого отвара почек сирени обыкновенной и свиного жира.*
3. *При невралгии, радикулите, ишиасе, суставном ревматизме используют тертый хрен.*

4. *Настой травы прострела раскрытого (сон-трава, подснежник)*

Две чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить настой в течение дня.

Это одно из популярных народных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы (невралгии, неврастении, бессонницы, мигрени, спазмофилии).

Невралгия тройничного нерва. Этот нерв занимает область глаза, носа, верхней челюсти, виска, щеки и имеет три разветвления, идущие в вышеперечисленные места. Выражается заболевание в сильных болях, подергивании мышц лица, слюнотечении и слезотечении, обычно с одной стороны. Главная причина болезни — гнилые зубы или болезни носа, простуда, у женщин иногда от нарушения в половой сфере.

Для снятия боли рекомендуются обычные болеутоляющие лекарства. Полезно привести также и ряд оригинальных средств:

1. *Во время приступа невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, боль исчезнет и долго не будет беспокоить.*

2. *Больные места можно растирать беленным маслом с нашатырным спиртом (две ложки масла и одна спирта), голову закутывать теплым платком и лежать в темной комнате, избегая шума.*

3. *Хорошо старое русское средство: сорвать несколько зеленых листиков с комнатного цветка герани, положить на льняную тряпку (обязательно льняную, так как льняные волокна — самое главное в этом лечении), прибинтовать к больному месту, а сверху надеть теплый платок. Можно сменить 2—3 раза листья на свежие. Через часа два боль стихает.*

4. *При воспалении тройничного нерва полезно принимать порошок из подсушенной на огне сигезбеккии по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.*

Невралгия межреберных нервов. При ней особенно болезненными точками являются: первая — около позвоночника, вторая — сбоку, по линии, проведенной от подмышки книзу, и третья — спереди, около грудной кости. Для лечения применить те же лекарства и меры, как при других формах невралгии. Но лучше всего помогают от этой невралгии назначаемые врачом уколы витамина В.

Невралгия седалищного нерва (ишиас) — заболевание, характеризующееся главным образом болями в области седалищного нерва и его ветвей. Ишиас встречается у людей в среднем и пожилом возрасте. Причиной могут быть различные инфекции (грипп, ревматизм, малярия, сифилис, бруцеллез, туберкулез и др.), отравление организма алкоголем, а также травмы, заболевания позвоночника и суставов, гинекологические и урологические заболевания, охлаждение и физическое перенапряжение.

Возникающая при ишиасе боль ощущается в пояснице и в ноге по ходу седалищного нерва и его ветвей (задняя поверхность бедра, голень, пятка и наружная поверхность стопы). Растяжение нерва при разгибании ноги резко болезненно; при сгибании головы вперед, при кашле, чихании боли в пояснице и ноге становятся сильнее. Боль сопровождается ощущениями похолодания ноги, онемения кожи, "ползания мурашек". Мышцы больной ноги теряют тонус и становятся дряблыми.

Лечить ишиас довольно трудно, требуется время и настойчивость. Лучше всего помогает сильный массаж какими-нибудь острыми мазями с последующим прогреванием больных мест "красным светом" специальной лампы. Массировать надо минут 30—35, по возможности каждый день или через день. Среди острых мазей хорошо действуют: летучая мазь, состоящая из одной части нашатырного спирта и двух частей какого-нибудь растительного масла, а также специальная мазь с белладонной и горчичным маслом.

Кто не может пользоваться массажем, тому можно посоветовать ставить время от времени сухие банки на крестец и заднюю поверхность ребра. Также принимать два раза в день (при очень сильных болях) горячие ванны.

Несколько полезных рекомендаций для лечения ишиаса в домашних условиях:

1. *Прикладывать к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки. Смесь цветков слегка смочить кипятком, затем сильно нагреть в кастрюле и положить в мешочек, который приложить к больному месту и прибинтовать.*
2. *Растирать больное место в течение месяца ежедневно медвежьим салом. После этого ишиас уходит навсегда.*
3. *У русских деревенских лекарей было хорошее средство для лечения ишиаса — стеарин. Его следует растворить и в горячем виде при помощи широкой малярной кисти намазывать на больные места слоями: слой за слоем, до 40 слоев. Будет сильно жечь, но много раз испытано, что кожу не повреждает. Можно предварительно попробовать, выдержит ли больной эту температуру. Если нет, то можно стеарин*

чуть-чуть охладить. Очень часто вылечивали ишиас за один сеанс или за 2—3 сеанса.

4. *Растирать пораженные ишиасом места соком комнатного цветка агава, не очень молодого (тот слабо действует), но и не очень уж старого (этот сжигает кожу). Лист этого цветка надо обмыть, срезав ближе к стволу, обрезать колючки, разделить плашмя и соком натирать больное место. Но только первый раз попробовать растирать лишь слегка, так как у некоторых людей кожа бывает настолько нежной, что от сильного растирания "сердце захватывается". Если кожа переносит, то растирать, как следует, но не долго. Делать это 1—2 раза в день. Иногда после растирания появляется на месте сыпь, это ничего, она вскоре ссохнется и исчезнет.*

5. *Взять большой красный мухомор, мелко его изрезать и залить 1/2 л водки. Закопать в навоз на месяц, получится студень. Натирать этим студнем больные места.*

6. *Сделать смесь из 100 мл уксусной эссенции, 50 мл водки, опустить в эту жидкость три пачки стальных иголок и ждать, пока иголки растворятся, затем влить понемногу 50 г ртутной мази и растирать до тех пор, пока сделается ровная однородная масса. Затем прибавить ихтиоловой мази 50 г, бодяги в порошке 25 г, сала свиного внутреннего 3 кг, 1 рюмку жидкой бодяги, 1 рюмку муравьиного спирта. Хорошо все смешать и натирать больные места на ночь, после чего завернуть их чем-нибудь теплым.*

7. *При хроническом ишиасе сибирские знахари советовали регулярно ходить по два раза в неделю (а при начале лечения — через день) в русскую или финскую баню и очень сильно парить березовым веником больные места.*

8. *Вечером, когда печка прогорит и останутся только синие огоньки, поставить ноги к огню, пальцы и пятки закрыть, а середину ступни греть пока возможно переносить жар, но не более 15 минут, потом тепло закутаться на ночь. Ишиас проходит с одного-двух раз, даже самый застарелый.*

9. *Носить, не снимая, прямо на голом теле, красные фланелевые или вязаные шерстяные штаны.*

10. *При ишиасе делают ванны из отвара овсяной соломы (0,5 — 1 кг на ванну).*

11. *Лечебные ванны из отвара молодой (зеленоватой) коры осины используют при лечении ишиаса и радикулита.*

12. *Ванны с добавлением соснового экстракта полезны как успокаивающее средство при ишиасе, воспалении суставов, суставном ревматизме.*

Рецепт приготовления такого экстракта приводится в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений". Там

же можно найти еще и рецепты других добавок к ваннам, полезные при лечении невралгии (отвар дубового корня, отвар каштана конского).

НЕВРАСТЕНИЯ

Заболевание нервной системы, относящееся к неврозам, развивающимся вследствие длительного перенапряжения, переутомления, недостатка регулярного отдыха и необходимой продолжительности сна, а также после длительных неприятностей, систематических психических травм. Способствуют развитию неврастении ослабляющие организм заболевания, неполноценное, бедное витаминами и нерегулярное питание.

Неврастения характеризуется повышенной нервной возбудимостью, раздражительностью, быстрой утомляемостью и слабостью, расстройствами сна, сердцебиениями и неприятными ощущениями в области сердца, а также рядом других временных нарушений функций в общем полноценных внутренних органов.

Очень важно при лечении неврастении наладить правильный и здоровый образ жизни, полноценный отдых, спокойную обстановку. Из средств, которыми располагает народная медицина, применяются, прежде всего, успокоительные и тонизирующие лекарственные препараты и процедуры.

Ниже приводятся некоторые из них, предназначенные как для лечения неврастении в общем, так и отдельных ее проявлений. Кроме того, можно почерпнуть полезные сведения из статей с описанием истерии, которая также является одним из неврозов, бессонницы, головной боли. В приложении II “Рецепты препаратов из лекарственных растений” можно почерпнуть сведения о приготовлении успокоительных, аппетитных и витаминных чаев, успокаивающих ванн.

Средства народной медицины, рекомендуемые для общего успокоения нервной системы при неврастении:

1. Настой корня валерианы лекарственной

Вариант 1

Взять одну чайную ложку измельченного корня на стакан кипятка, дать настояться 20 минут. Выпить перед сном стакан горячего настоя.

Вариант 2

Одну столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить.

Принимать по столовой ложке (детям — по одной чайной ложке) 3 раза в день.

Однако необходимо помнить, что более двух месяцев принимать валериану нельзя, так как могут появиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

2. *Отвар корня валерианы*

Одну столовую ложку корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по столовой ложке (детям — по чайной ложке) 3 раза в день.

3. *Настой листьев салата посевного*

Одну столовую ложку листьев на стакан кипятка, настаивать 1—2 часа. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Применяется при расстройствах нервной системы.

4. *Настой молодых весенних листьев березы*

100 г листьев измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5—6 часов. Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой.

5. *Настой травы мяты перечной*

1/2 столовой ложки мяты положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой воды до 1 стакана. Пить в теплом виде по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Применяется для общего успокоения нервной системы.

6. *Настой травы пустырника пятилопастного*

1—2 столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день за 20 минут до еды.

Можно также принимать свежий сок пустырника по 30—40 капель 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

7. *Отвар листьев костяники каменистой, пораженной грибковым заболеванием, рекомендуют при неврастении, эпилепсии, испуге, заикании.*

8. *Настой травы тысячелистника обыкновенного*

Одна чайная ложка на стакан кипятка. Принимать от 1 столовой ложки до 1/3 стакана в день до еды. Применяется при неврастении, невралгиях.

9. Настой травы кипрея узколистного (иван-чай, копорский чай)

Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка и оставить в термосе на 6 часов. Пить равными дозами 3—4 раза в день. Применяется при неврастении, бессоннице, головной боли.

10. Настой травы прострела раскрытого (сон-трава, подснежник)

Две чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить в течение дня. В народной медицине прострел является одним из популярных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы — неврастении, невралгии, мигрени, бессонницы.

11. Настой плодов боярышника кроваво-красного

Одну столовую ложку сухих растертых плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды при вегетоневрозах.

12. Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, хорошо перемешать. 3 столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Настой пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания.

13. Настой плодов калины обыкновенной

Пять столовых ложек плодов растереть в ступке, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настоять в течение 4 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды. Применяется как успокаивающее средство.

14. Цветки ромашки аптечной — 20 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 15 г, листья мяты перечной — 15 г

Одну столовую ложку сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 10 минут, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день для лечения неврозов.

15. Корневище с корнями валерианы лекарственной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, плоды тмина обыкновенного — 10 г, плоды укропа огородного — 10 г

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день для лечения неврозов.

16. Трава омелы белой — 15 г, листья мелиссы лекарственной — 15 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 15 г, листья ореха грецкого — 15 г

Одну столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день для лечения неврозов.

17. Трава тимьяна ползучего — 10 г, трава ясменника душистого — 20 г, трава пустырника пятилопастного — 20 г, трава сушеницы болотной — 15 г, листья ежевики сизой — 25 г

Смесь залить 1 л кипятка, настоять 3 часа в теплом месте, процедить. Весь настой выпить в течение дня горячим. Применяется при истерии, неврастении.

18. Соплодия хмеля обыкновенного — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, листья мелиссы лекарственной — 20 г, корни девясила высокого — 20 г, трава донника лекарственного — 20 г

Одну столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день для лечения неврозов.

19. Из домашних средств, кроме обычно применяемых при нервных страданиях, можно посоветовать еще следующее. "Раз в две недели надеть на себя перед сном рубашку, смоченную в соленой воде и хорошо выжатую, лечь в постель, хорошо закутаться так и оставаться, пока рубашка не высохнет на теле. Тогда обтереться чистым сухим полотенцем, надеть другую, сухую рубашку и так спать. Это для того, чтобы выделить из тела болезненные, вредные вещества. Средство это очень хорошее и благодетельно действует на излечение болезни. Помимо этого средства обязательны для таких больных ежедневные холодные обтирания по утрам".

В качестве успокоительного средства полезны также ванны с добавками лекарственных трав, которые включены в приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

Средства, рекомендуемые при повышенной раздражительности, нервозном поведении:

1. При чрезмерной возбудимости нервной системы, повышенной реакции на ничтожные поводы, вздрагивании и испуге от небольшого внезапного шума или удара необходимы ежедневные обливания холодной водой и физическая работа, главным образом на свежем воздухе.

2. Настой плодов укропа огородного

Одну столовую ложку плодов настоять в 1,5 стакана кипятка (суточная доза). Применяется при нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли.

3. *Корневище валерианы лекарственной — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, листья вахты трехлистной — 40 г*

   10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, сырье отжать и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Применяется при нервном возбуждении и раздражительности.

4. *Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 50 г*

   Приготовление как в рецепте 3. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

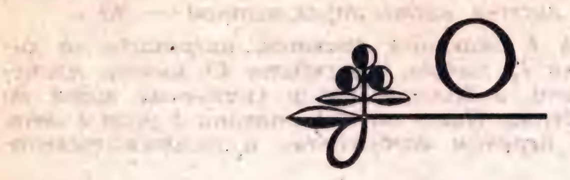
Средства, рекомендуемые при различных проявлениях неврастенического происхождения:

1. *При нервных спазмах кишечника на нервной почве рекомендуется есть уголь древесины тополя.*
2. *Нервные спазмы быстро проходят от вдыхания эфира. Из других средств хорошо поставить горчичники на спину.*
3. *При нервных болях в животе хорошо выпить стакан горячего молока, в которое надо предварительно бросить головку лука в растертом виде.*
4. *Листья мяты перечной — 20 г, трава полыни горькой — 20 г, плоды фенхеля обыкновенного — 20 г, цветки липы сердцевидной — 20 г, кора крушины ольховидной — 20 г*

   10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить. Сырье отжать и долить отвар до первоначального объема кипяченой водой. Пить по 1 стакану утром и вечером при климактерическом неврозе.

5. *Трава лапчатки гусиной — 25 г, трава чистотела большого — 25 г, трава тысячелистника обыкновенного — 25 г, цветки ромашки аптечной — 25 г*

   Приготовление как в рецепте 3. Пить по 1/2—1/3 стакана в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.



ОБМОРОК

Внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождаемая ослаблением деятельности сердца, дыхания и возникающая из-за резкого уменьшения притока крови к головному мозгу.

Причиной является обычно временное нарушение тонуса кровеносных сосудов, скопление крови в брюшной полости, отток ее от головного мозга, кожи и мышц, падение кровяного давления.

Обморок может наступить при сильном нервном потрясении, испуге, быстром переходе слабого больного из лежачего положения в сидячее или стоячее, при продолжительном пребывании в душном помещении, при переутомлении, истощении. Обмороки чаще бывают у людей молодых, с повышенной нервной активностью. Перед обмороком иногда ощущается головокружение, слабость, тошнота, при обмороке — бледность лица и губ, похолодание конечностей, слабый частый пульс.

Обморок продолжается от нескольких секунд до 5—10 минут и более. Продолжительный обморок может быть опасен для жизни, и в этом случае необходима помощь врача.

Первая помощь при обмороке состоит в следующем.

Больного надо скорее положить так, чтобы голова его была ниже туловища, давать нюхать нашатырный спирт, хрен или крепкий уксус, расстегнуть платье, опрыскать лицо водой, растереть виски уксусом, одеколоном, открыть окно, двери, чтобы пропустить к больному больше воздуха. Нашатырный спирт следует подносить (не вплотную и не в пузырьке) к носу больного, смочив или ватку или носовой платок; можно также натереть нашатырным спиртом виски. Больного следует тепло укутать, приложить к ногам грелку. Когда он придет в себя, напоить крепким кофе, чаем, вином или коньяком с молоком. Словом, чем-нибудь возбуждающим. Хорошо поставить теплую клизму из 4 стаканов воды и чайной ложки соли.

Если обморок длится дольше 15 минут, то это весьма опасно. Нужно, не теряя времени, до прихода врача сделать перегонку крови из конечностей к сердцу следующим образом: поднять вверх правую руку больного и пусть кто-то другой так ее дер-

жит, а левую ногу, слегка приподняв, туго забинтовать, начиная от пальцев до бедра. Это направит кровь к голове. Через четверть часа, не дольше, эту руку и ногу отпустить и сделать то же самое с левой рукой и правой ногой.

Если у больного начнется рвота, то надо повернуть его на бок, чтобы рвотная масса не попала в дыхательное горло.

Есть некоторые народные средства, которые полезны людям, склонным к обморокам:

1. *Отвар травы и корней горечавки легочной (синий зверобой)*

Две чайные ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при обмороках, упадке сил, заболеваниях нервной системы.

2. *Отвар "липового цвета" — цветков липы сердцевидной*

Две столовые ложки цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь 1—2 стакана. Применяется как успокаивающее и болеутоляющее средство при нервных заболеваниях, головных болях, обмороках.

ОЖИРЕНИЕ

Избыточное отложение в тканях организма человека, главным образом, в подкожной жировой клетчатке в брюшной полости. Ожирение (тучность) почти всегда вызывает расстройства в деятельности организма: затрудняется работа сердца, нарушается кровообращение, появляется одышка, быстрая утомляемость, снижается устойчивость к инфекциям. Часто ожирение наблюдается в комбинации с различными расстройствами обмена веществ — подагрой, диабетом и пр. Поэтому, приступая к любому из методов избавления от избыточного веса, всегда следует проконсультироваться с врачом.

При лечении ожирения в домашних условиях основными мерами являются физические упражнения (лечебная гимнастика) и направленная на похудение диета. Однако, прибегая к мерам, позволяющим быстро сбросить вес, необходимо помнить, что они неблагоприятно сказываются на теле, особенно на лице, оно становится дряблым и "отвислым". Нужно также понимать, что если ожирение связано с заболеваниями желез внутренней секреции, то никакая гимнастика или диета помочь не могут.

Для предупреждения ожирения, особенно лицам, склонным к нему, необходимо ограничивать себя в еде, однако лишь так, чтобы калорийность пищи не превышала энергетических затрат,

заниматься физическим трудом и спортом. Особенно нужно следить за уменьшением количества высококалорийных и легко усвояемых продуктов — белого хлеба, кондитерских изделий, сдобы, макарон, картофеля, сладких сортов ягод и фруктов, сахара, меда, варенья. Должно быть также ограничено потребление воды, нельзя употреблять алкогольные напитки, особенно пиво. При развившемся ожирении общая калорийность пищи должна быть значительно уменьшена, а ограниченное количество углеводов должно поступать в организм в основном в виде овощей, зелени, несладких фруктов или ягод, дающих чувство насыщения. Содержание жиров в пище должно быть также уменьшено, предпочтение нужно отдать растительному маслу. Вместе с тем питание должно быть полноценным и содержать достаточное количество белков, витаминов и минеральных солей.

Несколько полезных советов для людей, склонных к тучности:

1. *Избегать есть свежий хлеб, его нужно заменять сухарями в ограниченном количестве, притом преимущественно из темного хлеба, содержащего отруби.*
2. *Фрукты есть обязательно с кожурой, так как все витамины находятся именно в ней.*
3. *Вместо цельного молока пить снятое или пахту.*
4. *Яйца, рыбу, мясо употреблять преимущественно в вареном, но не жареном виде.*
5. *Обязательно есть проросшие семена злаков (овса, пшеницы, ржи), так как в них много витаминов группы В. Недостаток его в организме вызывает отложение жира около внутренних органов и задержку воды в организме.*
6. *Пить воду надо через два часа после еды, но не за едой.*
7. *Вместо обычного черного чая полезнёй пить зеленый.*
8. *Полезно пить ежедневно по стакану отвара свежей петрушки.*
9. *Ежедневно утром натощак пить 30 мл горячей воды (как терпит рот). Горячая вода, принятая натощак, размягчает кровеносные сосуды, очищает их, выводит из организма всевозможные отложения.*
10. *Полезно периодически (1 раз в 7—9 дней) делать так называемый разгрузочный день: молочный день — только 5 стаканов молока, яблочный — 1,5 кг яблок на день, рисово-яблочный — 3 раза в день рисовая каша (по 25 г риса на стакан молока) и 800—900 г яблок, сырой овоще-фруктовый день — 1,5 кг различных сырых фруктов или ягод (несладких сортов) и сырых овощей, распределенных на 4—*

5 приемов в течение дня. Разгрузочные дни могут быть также кефирные, творожные, компотные и др.

11. *Очень хорошие результаты дает еще виноградная диета: есть винограда сколько хочешь, но ничего больше в течение нескольких дней. Косточки надо выплевывать. Каждый день ставить клизму.*

12. *В диетическом питании для лечения и профилактики ожирения применяют листья сельдерея пахучего.*

13. *Спать после еды днем отнюдь не годится. Два раза в неделю делать клизмы из чистой воды, не только для очищения от кала, но и от жирных кислот.*

14. *Тучным полезны прогулки и спортивные занятия, особенно на свежем воздухе, но если после этого вы почувствуете голод, то его надо утолять не хлебом и бутербродами, а фруктами, молоком, нежирным бульоном.*

Тучным рекомендуются следующие рецепты народной медицины, которые помогают несложным путем избавиться от лишнего веса:

1. *Сок капусты белокочанной*

   Свежий сок нужно пить за 30—40 минут до еды 3—4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и увеличивая до 1 стакана в течение 3—4 недель.

2. *Настой травы полыни горькой*

   Одну чайную ложку сухой (но не свежей) травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 минут до еды.

3. *Настой травы горца птичьего (спорыш)*

   Суточная доза — 2/3 столовой ложки травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применяется при нарушениях обмена веществ, в том числе при ожирении.

Ванны с прибавлением соды помогают избавиться от отложений жира на животе. Тучным полезны также ванны с добавлением соснового экстракта (см. приложение II “Рецепты препаратов из лекарственных растений”).

Рецептов и систем избавления от избыточного веса существует очень много и здесь уместно посоветовать обратиться к специальной литературе. Ниже приводятся лишь несколько оригинальных рекомендаций, предназначенных в основном для здоровых, но склонных к полноте людей, которые несложно выполнять в домашних условиях. При этом не надо забывать, что гимнастика приносит пользу только при систематических, по возможности ежедневных, упражнениях. Гимнастика же с перерывами, особенно долгими, по нескольку дней, для похудения совершенно бесполезна.

1. *Лежа еще в кровати, закинуть руки за голову и несколько раз подняться, касаясь пальцами рук ступней, но не сгибая колен. Потом пригнуть в лежачем же положении одно колено к груди и обратно, потом другое, потом оба вместе, не спеша, спокойно. Так несколько раз.*
2. *Упереться руками в сидение стула и отодвинуть ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела приходилась на руки и на кончики пальцев ног. Потом медленно опустить грудь до сиденья стула и затем подняться в прежнее положение. Сделать так раз 10, так как это хорошо разгоняет жир на животе и талии.*
3. *Постелите на пол твердый ковер или циновку. По этой подстилке катайтесь через всю комнату по 25 раз утром и 25 раз вечером. Надо делать это так: лечь на спину, вытянуть руки "по швам" и осторожно перевертываться с одной стороны на другую. Бедра должны плотно прилегать к полу, чтобы всю работу проделывало туловище в месте талии и живота.*
4. *Лечь на пол на живот, опереться ладонями рук о пол около плеч. Затем отгибать туловище назад и обратно, выпрямляя руки в локтях. Так сделать 3—5 раз.*

Далее приводится английский рецепт диеты, при которой за две недели довольно легко можно сбросить 10 и более фунтов. Необходимо принять во внимание, что этот рецепт рассчитан на традиционный для Англии вариант приема пищи в течение дня.

Есть надо три раза в день и между указанными приемами пищи ничего не есть и не пить. Кофе пить без сахара и молока. Все овощи берутся свежие или вареные, но без масла. Лучше есть даже меньше указанного количества.

1-й день

Завтрак: *один грейпфрут, 1—2 яйца и черный кофе (завтрак каждый день одинаковый).*
Ленч: *два яйца, один томат, черный кофе.*
Обед: *два яйца, винегрет без соуса, слегка подсушенный подрумяненный ломтик хлеба (тост), грейпфрут, черный кофе.*

2-й день

Завтрак.
Ленч: *два яйца и грейпфрут.*
Обед: *бифштекс, томат, салат, огурец, сельдерей.*

3-й день

Завтрак.
Ленч: *два яйца, шпинат, томат.*

Обед: *две телячьи котлеты, сельдерей, огурец, томат, кофе.*

4-й день

Завтрак.
Ленч: *два яйца, шпинат, кофе.*
Обед: *два яйца, творог, капуста, тост.*

5-й день

Завтрак.
Ленч: *два яйца, шпинат, кофе.*
Обед: *рыба, винегрет, тост, кофе.*

6-й день

Завтрак.
Ленч: *фруктовый салат в любом количестве.*
Обед: *много бифштекса, сельдерей, салат, томат, огурец, кофе.*

7-й день

Завтрак.
Ленч: *холодная курица, томат, грейпфрут.*
Обед: *курица, помидор, морковь, капуста, кофе.*

ОПУХАНИЕ ЖЕЛЕЗ

Опухание желез — шейных, в пахах, подмышками, под челюстью (см рис. 10 в приложении IV), обычно поражающее больных золотухой, туберкулезом, сифилисом или лиц, имеющих наследственное предрасположение к этим болезням.

Если железы распухли и в них появилась боль, надо осторожно смазать их йодистой мазью или ихтиолом и завязать. Ни в коем случае нельзя больные железы растирать — станет еще хуже. Попутно надо позаботиться об укреплении организма, при этом полезны соленые ванны, рыбий жир, более калорийная пища.

Если заболевание не проходит и ясно обозначается нарыв на железе, надо обязательно обратиться к врачу.

Народное средство: натереть суконку простым мылом и приложить к распухшей железе, сверху завязав чем-нибудь теплым.

При заболеваниях лимфатических желез помогают также ванны с добавлением листьев грецкого ореха (см. приложение II "Рецепты препаратов из лекарственных растений").

ОПУХОЛИ

Опухоли, или новообразования, представляют собой избыточное разрастание ткани, происходящее вследствие извращения нормального роста и размножения клеток. Отличительными биологическими свойствами опухолевых клеток являются способность к длительному и быстрому размножению с оттеснением при этом окружающих тканей и прорастанием в них. При переносе таких клеток токами крови и лимфы в отдаленные органы они размножаются там и дают разрастание, так называемые метастазы.

Не следует смешивать истинные опухоли с опуханием ткани (припухлостями), возникающим, например, на почве воспалительных процессов.

Различают опухоли доброкачественные (фибромы, миомы, ангиомы и др.) и злокачественные (рак, саркома и др.).

Доброкачественные опухоли обычно растут медленно, они не прорастают в окружающие ткани и органы, а лишь раздвигают и смещают их. Эти опухоли окружены капсулой; обычно они легко доступны удалению хирургическим путем и не дают метастазов и рецидивов болезни.

Фибромы чаще всего поражают кожу, сухожилия, мышцы, надкосницу, матку, слизистые оболочки. Разновидностью фибром являются полипы, развивающиеся чаще всего в полостях носа, матки. Миомы поражают в основном мышечные ткани, ангиомы представляют собой опухоли, состоящие из кровеносных и лимфатических сосудов. К ангиомам относятся так называемые сосудистые родимые пятна и мягкие бородавки.

Злокачественные опухоли, как правило, растут быстро, врастая в соседние ткани и органы и разрушая их. Радикально, путем операции удалить эти опухоли удается только в начальных, незапущенных стадиях. Часто после удаления они вновь вырастают. Клетки злокачественных опухолей переносятся током лимфы и крови в другие части тела и образуют там метастазы (новые узлы опухолей).

Развитию рака всегда предшествует какое-либо хроническое заболевание, на почве которого он и возникает (язвы, полипы, некоторые доброкачественные опухоли). В большинстве случаев раковые опухоли бывают единичны. Помимо опухолевой формы рак может иметь и язвенную.

Частота поражения раком разных органов различна. У мужчин наиболее часто (более 50% случаев) поражаются органы пищеварения, затем по частоте следуют органы дыхания, кожа,

нижняя губа, полость рта и глотки. У женщин чаще всего рак поражает матку, затем — органы пищеварения, молочную железу, кожу и т.д. При заболевании раком имеет значение наследственное предрасположение.

В начале заболевания рак не дает внешних признаков и болезненных симптомов, это составляет трудности его диагностики. Своевременное обращение за медицинской помощью очень важно, так как успех лечения в значительной мере определяется тем, насколько рано оно предпринято. При этом нужно всегда помнить, что поставить диагноз может только врач на основании результатов специальных исследований.

Рак кожи встречается обычно у пожилых людей (мужчин и женщин одинаково часто). Чаще всего он бывает на коже лица и появляется на месте рубцов, незаживающих язв, свищей. Могут превращаться в раковые опухоли бородавки и родимые пятна. Всякие длительно существующие поражения кожи, которые имеют склонность к оплотневанию, изъязвлению должны вызывать подозрения на возможность злокачественных опухолей, их следует показать врачу.

Рак нижней губы всегда развивается на месте различных заболеваний губы — незаживающих трещин и язвочек, белых пятен и других процессов связанных с разрастанием ткани. Нередко такие язвочки покрываются корочкой, которая симулирует заживление, однако она вскоре отпадает, а язва продолжает увеличиваться и твердеть. Для профилактики появления раковых образований при всяких заболеваниях нижней губы необходимо сразу же бросить курение, так как оно может способствовать более быстрому развитию рака.

Рак молочной железы может иметь разные формы, но чаще всего представляет собой безболезненную твердую опухоль в толще молочной железы, иногда случайно обнаруживаемую самой женщиной. Часто ему предшествуют небольшие уплотнения в молочной железе. При всяком уплотнении, обнаруживаемом в молочной железе, следует немедленно обратиться к врачу.

Рак пищевода начинается с нарушения функции глотания, вначале только при глотании грубой пищи, а по мере роста опухоли и сужения просвета пищевода наступают затруднения при прохождении даже жидкой пищи. Нередко ощущаются боли за грудиной и в подложечной области.

Рак матки поражает чаще всего шейку матки и развивается чаще всего при разных хронических процессах (эрозия, полипы, и др.). Нередко причиной развития рака бывают неликвидированные повреждения матки при родах и абортах. В начале развития рак матки может не давать никаких симптомов, они

появляются уже тогда, когда опухоль развилась. Чаще всего этими симптомами являются бели, нарушения менструаций, кровотечения. Боли являются поздним признаком.

Рак прямой кишки нередко развивается на фоне полипов в прямой кишке. Наиболее частый признак — кровотечения из нее, однако он появляется слишком поздно, когда опухоль уже развилась и начинает распадаться. Это кровотечение нередко путают с геморроидальным и поэтому запускают заболевание. Геморрой не относится к предраковым заболеваниям, но обе болезни могут существовать и одновременно.

Рак желудка обычно развивается после длительного заболевания язвой желудка, полипов, некоторых форм хронического гастрита. Начальные признаки выражены слабо: упадок сил, побледнение кожи, потеря веса тела. Затем возникает отвращение к мясной пище, потеря аппетита, тошнота, рвота. На развитой стадии заболевания появляются боли.

Рак легких вначале вызывает сухой кашель по утрам, а потом и ночью; в дальнейшем при кашле выделяется большое количество слизистой мокроты. В некоторых случаях бывают боли в груди, усиливающиеся при кашле, временами появляется одышка и небольшие повышения температуры, иногда наблюдается кровохарканье. Большое значение в развитии рака легких играет курение.

Саркома — злокачественная опухоль, поражающая в основном животных, у человека встречается во много раз реже рака.

Несмотря на то что злокачественные новообразования являются заболеванием, трудно поддающимся лечению даже методами современной медицины, в народе существует немало рекомендаций и рецептов лечения рака с использованием, в основном, лечебных свойств растений. Некоторые из них существуют с очень давних пор.

Растения, которые используются в народной медицине для лечения рака, обладают противоопухолевой активностью, способностью тормозить рост новообразований. Они чаще всего помогают организму исправить сбои в его естественных защитных механизмах.

Несколько рекомендаций народной медицины по лечению злокачественных опухолей, носящие общий характер.

1. При лечении травами и чагой не рекомендуется употреблять в пищу: меда, винограда, варенья, сахара, жирного, соленого и кислого, селедки, мороженого, конфет, животного сала (свиного, бараньего, коровьего). Нельзя также употреблять витамины А и B_1, копчености, острое, спиртное.

2. Для облегчения своего состояния раковый больной должен питаться, главным образом, молочными продуктами, яйцами, и особенно много потреблять кислого молока, которое ослабляет брожение и гниение в кишках, вызываемые раковым процессом. Полезно также употреблять: рыбу, курицу, телятину, супы, гречневую кашу, горох, сою, рис, овсянку, сыр, овощи, чеснок, морковь (по 100 г в день), свеклу, зеленый горошек, капусту (свежую и кислую).

3. При раке желудка полезно пить во время еды воду, в которую прибавлять столовую ложку соляной кислоты, так как при раке желудка последний ее почти не выделяет.

4. Есть как можно больше лука и даже прикладывать из него припарки к больному месту, что облегчает страдания.

5. Натереть побольше свежей моркови, густо обложить ею раковую опухоль, завязать. Менять раза 2—3 в сутки на свежую. Рост опухоли задерживается. Можно тертую морковь также класть на открытую рану и одновременно пить ежедневно по 1—2 чашки морковного сока.

6. Сироп из сока алоэ древовидного (столетник) с железом назначают при злокачественных новообразованиях как общеукрепляющее средство.

7. Сок калины обыкновенной

Есть сведения, что отвар веток и плодов калины используют при лечении раковых опухолей.

8. Княжик сибирский (дикий хмель, сибирская лиана)

В монгольской медицине препараты княжика использовали очень широко, в том числе и при раковых опухолях.

9. Взять по 100 г тысячелистника, зверобоя, укропного семени, корня крапивы жгучей, подорожника большого, череды до цветения, шалфея, полыни майской, травы колючего татарника, донника (листья, стебли, цветки). Все травы измельчить, хорошо перемешать, взять 1 чайную ложку смеси на стакан кипятка (делать сразу 4 стакана на два дня) и парить 1,5 часа, не доводя до кипения. Пить по 1/2 стакана через 2 часа после еды. Лечиться надо в течение года, аккуратно. Применяется при любых затвердениях.

10. Настой травы чистеца болотного

Одну столовую ложку заварить стаканом кипятка, парить 1,5 часа. Остудить и в теплом виде прикладывать компресс на опухоль. Менять, не давая ей очень согреваться. Применяется при различных опухолях и затвердениях.

На опухоль грудных желез на ночь делать компресс ежедневно, пока опухоль не рассосется (даже костная).

11. Настой чаги (березовый гриб)

Свежий гриб обмыть и натереть на терке. Сушеный предварительно замочить на 4 часа в холодной кипяченой воде, потом натереть. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50°, и настаивать 2 суток. Процедить, отжав в настой осадок. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте. Это средство улучшает самочувствие больных при злокачественных заболеваниях любой локализации без явлений выраженного истощения, когда исключены хирургические вмешательства и лучевая терапия.

Установлено, что в начальной стадии развития рака препараты чаги могут задержать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие, но не являются радикальным средством лечения злокачественных новообразований.

При опухолях, расположенных в малом тазу, дополнительно назначают легкую клизму 50—100 мл на ночь.

По разным источникам, имеются варианты дозировки: по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды; по 1/2 стакана 6 раз в сутки.

12. Очень успокаивает боли, тошноту и рвоту при раке настой растений кондуранго (растет исключительно в Америке). Кору этого растения надо покрошить и насыпать в бутылку до 1/3, залить доверху водкой и настоять в течение нескольких дней: пить 2 раза в день по рюмке. Кипятить кору нельзя, надо только настаивать.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения рака кожи:

1. Сок свежего растения подмаренника настоящего (медовник, желтая кашка, грудник) пьют как улучшающее обмен веществ средство при раке кожи.

2. Заячья капуста (скрипун)

Истолченную свежую траву рекомендуют прикладывать к раковым опухолям кожи.

3. Смешать две части сока (не настоя) травы тысячелистника, две части сока моркови и одну часть сока травы болиголова. Принимать по столовой ложке в день этой смеси, запивая молоком. Пока рана не открыта прикладывать к опухоли смесь из рубленой моркови и травы болиголова, меняя три раза в день на новую. Если же рана откроется, то прикладывать марлю, смоченную лишь соком (таким же, как для питья), меняя повязку пять раз в сутки.

4. Поливать рану несколько раз в день густыми дрожжами, сверху прикрывать повязкой, тоже смоченной дрожжами.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения рака желудка:

1. Чистотел большой (бородавочник, желтый молочай, чистоплот)

Народная медицина использует чистотел в качестве противоопухолевого средства еще с XIV в. Отвар травы принимают при раке желудка.

Рецепт 1 (корейский)

Смешать мятные капли (60 мл), жидкий водный экстракт чистотела (20 мл), сироп, например, шиповника (300 мл) и принимать по 6 ложек в день.

Рецепт 2

5 г травы (1 столовая ложка) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом (200 мл) горячей кипяченой воды, закрыть крышкой, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, процедить. Остывшее сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный раствор хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды.

Согласно другому источнику, использование препаратов чистотела при злокачественных новообразованиях у человека оказалось неэффективным, хотя в экспериментах на животных рост опухолей задерживается.

2. При раке желудка пьют навар или настой березового дубняка, иначе называемого березовой губкой. Надо соскоблить со ствола березы такую светлую губку (вроде шишки), но не желтую, облить кипятком, настоять и пить понемногу.

3. При раке, главным образом желудка, пить настой березового щелока. Надо сжечь березовые дрова, взять золу от них, налить чистой водой из расчета одна весовая часть золы на пять частей воды. Эту смесь поставить на огонь в глиняной, стеклянной или эмалированной посуде (но не металлической) и кипятить 10 минут. Затем процедить через марлю, разлить по бутылкам, хорошо закупорить и держать в холодном месте.

Употреблять так: брать 50 мл (приблизительно 8 чайных ложек) этой щелочи, смешать с молоком или фруктовым соком и выпить перед едой. Так сделать три раза в день. Вкус щелочи очень противный, но безусловно она задерживает развитие рака. При этом нельзя есть мяса, а следует есть главным образом овощи, фрукты (особенно апельсины) и молочные продукты.

4. *Лопух большой (и лопух паутинистый)*

В народной медицине препараты из корня лопуха применяются внутрь в виде настоя или отвара (наряду с лечением многих других заболеваний) при раке матки и пищевода.

При раке желудка и пищевода принимают настоянный в течение недели на равных частях спирта и меда порошок корня или пьют сок лопуха.

Средство народной медицины, рекомендуемое для лечения рака горла:

Взять 3 стакана лаврового листа. Листья измельчить, а затем залить 1/2 л водки. Настаивают 12 дней в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до излечения.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения рака матки:

1. *Ярутка полевая (жабная трава, клоповник)*

Настой травы пьют при раке матки и воспалении яичников. Противопоказано беременным (действует абортивно).

1,5 столовой ложки высушенной травы залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 чайной ложке через 3—4 часа 4—5 раз в день.

2. *Пион уклоняющийся (марьин корень)*

Одну столовую ложку мелко измельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 10—15 минут до еды 3 раза в день. В тибетской медицине корни пиона входят в состав противоопухолевых лекарств. В народной медицине Сибири они применяются при лечении рака матки и желудка, эрозий.

3. *Подмаренник настоящий (грудник, желтая кашка, медовая трава)*

Две чайные ложки сухой травы с цветками (собирают во время цветения), настаивать 2—3 часа в 1 стакане кипятка в плотно закрытой посуде, процедить. Пить в теплом виде по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Отвар травы в виде спринцевания применяют при раке матки и эрозии шейки матки. Примочки из свежего сока используют при раке кожи, язвах в болгарской народной медицине.

4. *Настой листьев чертополоха*

Одну столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Испытан при лечении рака матки.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения рака **молочной железы.**

1. Отвар коры дуба обыкновенного

Нарезать дубовой коры с молодых, крепких веток, подсушить, измельчить. Одну столовую ложку коры заварить 1 стаканом крутого кипятка, вскипятить два раза, парить 3 часа под подушкой. Когда остынет, намочить в холодном отваре толстую (от банного полотенца) тряпочку и приложить к груди, где имеется опухоль. Хорошо укрыть сверху сухим полотенцем, забинтовать, надеть теплую вязаную кофту. Держать по два часа утром и вечером. Дубовая кора имеет хорошее свойство рассасывать невоспаленные твердые опухоли, излечивает также и зоб.

2. Подмаренник цепкий (геморройная трава, липучка)

Четыре чайные ложки измельченной травы настаивать 2—3 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Пить в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день маленькими глотками. В народной медицине настой травы и свежий сок растения применяют при раке грудной железы и языка.

Средство народной медицины, рекомендуемое для лечения рака **легких:**

Настойка (или порошок) травы ряски маленькой

Одна чайная ложка свежей, хорошо вымытой и измельченной травы на 50 мл водки. Настаивать 3—4 дня, процедить. Принимать по 15—20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день. Порошок ряски смешать пополам с медом. Принимать по 1 пилюле весом 1—2 г 2—3 раза в день. В немецкой и китайской медицине растение популярно в виде спиртовой настойки внутрь по каплям, в частности при опухолях верхних дыхательных путей.

Народные средства, применяемые при саркоме:

1. Настойка листьев алоэ (столетник)

Мелко нарезать 5 свежих крупных листьев алоэ, залить 1/2 л водки. Настоять в теплом месте 12 дней, взбалтывая ежедневно. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за два часа до еды.

Если будет расстройство желудка, сделать перерыв на 5 дней.

2. Настойка всего растения полыни обыкновенной (чернобыльник)

Одна чайная ложка на 1 стакан кипятка. Выпарить до половины. Пить по 30 мл три раза в день за 1 час до еды.

В заключение приведем одно интересное наблюдение, позволяющее поставить предварительный диагноз.

Лица, занимающиеся графологией (определение характера по почерку) указывают, что заболевание раком всегда отзывается на почерке, даже в то время, когда рак находится еще в скрытой форме. Даже возможно определить по почерку, где находится рак — в верхней части туловища или нижней. Признаки эти якобы такие: появление углов и надломов в буквах, утолщение нижней половины букв и наклонность к прекращению связи между соседними буквами.

ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Улучшению временно ослабленного зрения иногда могут помочь следующие народные средства:

1. *На здоровые, но утомленные глаза хорошо класть для их освежения компрессы из крепкого чая, слабого раствора ромашки или полыни. Также хорошо действуют на глаза медовые примочки (сварить чайную ложку натурального меда в полутора стаканах воды).*

2. *Установлена способность плодов черники обыкновенной усиливать остроту зрения и уменьшать усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном освещении.*

3. *Гимнастика для глазных мышц: надо поворачивать глазное яблоко вверх, вниз и в стороны раз по 30 подряд ежедневно. Кроме того, при умывании осторожно ударять по глазам из пригоршни холодной водой раз по 40 подряд для усиления циркуляции крови.*

4. *Настой цветков шиповника коричного*

   Применяется для промывания глаз при ослаблении зрения.

5. *Колба (лук победный, черемша, вороний чеснок)*

   Сырую колбу рекомендуется есть при плохом зрении.

6. *Промывать глаза раза два в день настоем травы очанки или класть на глаза компрессы из этого настоя. Можно также принимать ежедневно внутрь порошок этой травы (на кончике ножа) в ложке воды.*

7. *Пить ежедневно по маленькой рюмке настойки имбиря на водке.*

8. *Масло мяты перечной вместе с маслом розмарина входит в состав мази для восстановления остроты зрения.*

9. *Препараты женьшеня применяются для улучшения зрения.*

10. *Ежедневно в течение ста дней пить навар из 1/4 фунта бараньей печени и потом съедать эту печень натощак ут-*

ром или перед обедом. За неимением бараньей печени можно брать говяжью, но она действует слабее.

11. *В случае нарушения или даже временной потери зрения вследствие сильного нервного потрясения (шока) рекомендуется следующее народное средство: сварить вкрутую яйцо, перерезать пополам, вынуть желток в горячем еще состоянии, а горячий белок пустой серединой накладывать на глаза, не касаясь самого глаза.*

ОСПА НАТУРАЛЬНАЯ

Очень заразное острое заболевание, характеризующееся лихорадкой и высыпанием на коже специфических пузырьков, оставляющих после заживления рубцы.

Источником инфекции служит больной оспой, от которого вирус передается здоровым людям через воздух с мелкими капельками и брызгами слюны, выделяемыми при разговоре, кашле и т.п., с пылью, через предметы, которые были около больного, при соприкосновении с больными. Вирус находится у больного в крови, в содержимом пузырьков на коже, в слизистых оболочках. Вирус очень стоек. Заболевший человек заразен в течение всей болезни и до полного отпадения корочек от оспенных пузырьков. Вспышки оспы возникают чаще всего зимой. Восприимчивы к этой болезни люди всех возрастов, но особенно дети.

Через 8—14 дней после заражения заболевание проявляется резким повышением температуры до 39—40°, которая обычно держится 2—3 дня, сильной головной болью, ощущением разбитости и слабости, болью в крестце. Иногда появляется катаральная ангина. В начальном же периоде болезни на коже, главным образом, лица и конечностей, нередко появляется пятнистая сыпь, исчезающая через 2—3 дня. На 4—5 день на коже и слизистых оболочках глаз, рта, зева, носа высыпают узелки, переходящие в дальнейшем в гнойные пузырьки (оспины), покрывающие все тело больного. Это наиболее тяжелый период болезни: температура снова повышается, учащается пульс, омрачается сознание, нередки припадки буйства, бессонницы, общие боли, задержка стула и мочи. На 10—13-й день начинается подсыхание оспин, а на 20—30-й — отпадение от них корочек и образование рубцов, сохраняющихся на всю жизнь. Боль уменьшается и исчезает, самочувствие улучшается.

Лечение этого опасного заболевания непременно должен проводить врач. При первых подозрениях на эту болезнь больного

нужно изолировать, чтобы предупредить распространение инфекции.

Если же почему-либо приходится самому ухаживать за больным, полезно принять к сведению несколько следующих советов, взятых из стаинных лечебников.

Пища для больного оспой должна быть самая легкая, можно давать вино, которое, как считается в народной медицине, для алкоголиков в данном случае даже обязательно. Рот надо держать в чистоте, прополаскивая раствором борной кислоты или марганца во избежание появления в нем язвочек.

Несколько применявшихся в народе способов лечения больных оспой и предупреждения образования оспин:

1. *"Если во время высыпания оспин больного распарить в горячей бане, а затем закутать его с головой в простыню и дать так полежать, то все гнойники перейдут на простыню, а на теле и на лице никаких следов не останется".*
2. *В самое тяжелое время обязательно давать больному пивные сухие дрожжи три раза в день по чайной ложке с водой. Глаза надо обмывать теплой борной водой.*
3. *Подсыхание гнойников сопровождается всегда сильным зудом, больной часто расчесывает их, мешая заживлению и способствуя появлению потом ямок и рубцов. Чтобы предохранить от расчесывания лицо, надо избегать вообще света, особенно солнечных лучей, а на лицо накладывать вроде маски толстую синюю бумагу (как старую сахарную), сделав в ней отверстия для глаз и рта, и носить такую маску вплоть до выздоровления, а гнойники смазывать по нескольку раз в день перекисью водорода (готовым раствором из аптеки).*
4. *Рекомендуется также, чтобы оспа не обезобразила лица рубцами, во время болезни прикладывают к лицу платок, намоченный в свежем молоке.*
5. *Во време шелушения кожи необходимы продолжительные, теплые ванны, особенно с отрубями для облегчения шелушения.*

ОТЕК ЛЕГКИХ

Скопление в легочных пузырьках (альвеолах) и в тканях легких водянистой жидкости. Это не самостоятельное заболевание, а тяжелое осложнение других болезней. Оно возникает в результате застоя крови в легких, вызванного сердечной недостаточностью при пороках сердца, гипертонической болезни, инфарктах миокарда, при острых воспалениях почек, уремии. Отек может возникнуть также на почве воспалительного или токсиче-

ского поражения сосудов легких, а также при продолжительном лежании больного в постели.

Признаки отека легких: удушье, громкие хрипы, клокочущее дыхание, выделение пенистой мокроты розового цвета, резкая бледность кожи с синюшным оттенком, пульс частый, слабый. Отек легких нередко бывает проявлением агонии.

Для предупреждения появления отеков тяжелобольного несколько раз в день необходимо осторожно переворачивать с боку на бок, конечно, если не препятствует этому характер болезни.

Оказание первой помощи при отеке легких должно быть направлено на устранение гипоксии. Прежде всего необходимо восстановить проходимость дыхательных путей. Для этого проводится отсасывание мокроты и вдыхание кислорода с парами спирта. Для уменьшения кровенаполнения легочных сосудов на конечности накладывают жгуты, пережимая венозные сосуды, и применяют с этой же целью различные лекарственные препараты: мочегонные, снижающие артериальное давление. Однако применение их требует большой осторожности и должно выполняться только по назначению врача, которого необходимо немедленно вызвать.

В старинных лечебниках содержатся такие рекомендации по оказанию помощи при отеке легких. При первых признаках отека больной должен принять полусидячее положение. Напоите его крепким кофе, к рукам и ногам поставьте горчичники, на спину — сухие банки и вызовите доктора. Так как дорога каждая минута, то в ожидании прибытия доктора давать больному через каждые полчаса по 20 эфирно-валериановых капель с водой. Заменой нужных лекарств, не оказавшихся под рукой, может стать рюмка водки, принимаемая каждый час. Полезно поставить еще возбуждающую клизму из воды и столового уксуса в равных частях (но не эссенции, а именно уксуса).

После припадка дать что-нибудь отхаркивающее, но никак не рвотное; например, отвар анисового семени с медом в горячем виде, куда прибавить еще полчайной ложки питьевой соды. Для приготовления отвара взять чайную ложку семян и прокипятить в стакане воды.

Еще одно народное средство, рекомендуемое при отеке легких: 4 чайные ложки льняного семени залить 1 л воды. Вскипятить, кастрюлю снять с огня, завернуть в теплое одеяло, дать настояться, процедить. Для вкуса можно добавить сок лимона. Пить по 1/2 стакана 6 раз в день примерно каждые 2—2,5 часа в теплом виде. Средство мягкое.

ОТРЫЖКА

Непроизвольное выбрасывание воздуха из желудка через рот. У здоровых людей она бывает лишь эпизодической. Систематически повторяющаяся громкая отрыжка наблюдается при повышенном заглатывании воздуха и при истерии. Частая отрыжка может быть симптомом заболеваний желудка (хронический гастрит, язвенная болезнь), а также заболевания печени, желчного пузыря, слепой кишки. Иногда при отрыжке происходит выбрасывание из желудка пищевых частиц (так называемое срыгивание, особенно частое у грудных детей при их перекорме), желудочного сока, желчи. При застое пищевых масс в желудке отрыжка имеет запах тухлых яиц и сопровождается болью "под ложечкой", что говорит о процессах гниения в желудке. При нервных головных болях отрыжка чистым воздухом приносит облегчение.

Несколько народных средств, помогающих избавиться от неприятного ощущения отрыжки:

1. *Если отрыжка связана с желудочным заболеванием, то полезно принимать после еды соду или магнезию с четверть чайной ложки с водой и не перегружать желудок едой.*
2. *Помогает и такое средство: принимать 1—2 раза в день несколько капель (4—6) гвоздичного масла на сахаре.*

В русской народной медицине против отрыжки есть нехитрое средство — козье молоко. Если ежедневно пить около 1/2 л козьего молока (после еды: утром, в обед и вечером), то в конце третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше этого срока. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

ПЕНДИНСКАЯ ЯЗВА

Распространенное в прошлом в Средней Азии и Закавказье инфекционное кожное заболевание, вызываемое одноклеточными организмами. Болезнь передается от зараженных животных (грызунов — сусликов, песчанок и др.) или людей через укусы москитов.

Болезнь имеет три стадии: образование на коже бугорка, его изъязвление и рубцевание язвы. Лечение эффективно только на стадии бугорка (применяется акрихин).

Инкубационный период составляет 10—20 дней, течение болезни 2—4 месяца.

В старых источниках эта болезнь и способы ее лечения описываются следующим образом.

"Это главным образом ташкентская болезнь, наблюдаемая изредка и в других местах. Начинается она маленькой ранкой на ноздре, которая постепенно увеличивается и выедает всю ноздрю, не переходя на вторую. На этом большею частью болезнь и останавливается, но иногда распространяется на щеку, оставляя рубцы. Этой болезнью болеют в ташкентском округе тысячи людей и она считается неизлечимой.

Но, есть против нее одно хорошее, простое, народное средство: надо болячку обмыть каким-нибудь дезинфекционным средством, например, раствором марганца и хорошо просушить. Затем взять с сосны кусок свежей чистой серы (смолы), разогреть ее, сделать лепешку и наложить на больное место очень плотно, надавив даже немного пальцем, чтобы лепешка пристала плотнее. Накладывая ее на рану, надо захватить немного и здорового тела в окружности, чтобы никак не проходил на болячку воздух. Потом завязать. Так сделать несколько раз, беря всякий раз свежую серу, и болезнь прекратится".

ПЕРИТОНИТ (воспаление брюшины)

Перитонит (воспаление брюшины) болезнь очень тяжелая, а иногда смертельная. Возникает чаще всего как осложнение при воспалительных заболеваниях (острый аппендицит, холецистит и др.), повреждениях внутренних органов вследствие попадания в брюшную полость гноеродных микробов, при прободении двенадцатиперстной кишки и др. Лечить перитонит своими средствами невозможно, нужна помощь врача и его наблюдение за больным.

Начинается перитонит внезапно сильными болями в области живота, ознобом, икотой, рвотой, вздутием живота и такой его болезненностью, что малейшее прикосновение к нему, вызывает мучительную боль; температура быстро повышается, сердечная деятельность падает, сильные боли при мочеиспускании, моча густая, темная и ее мало. Спустя два дня в полости брюшины скапливается особая жидкость — воспалительный выпот, устанавливается полный запор вследствие паралича кишечной мускулатуры.

При наличии таких характерных признаков болезни надо обязательно позвать доктора, и чем раньше, тем лучше, так как вначале, пока еще не вся брюшина захвачена воспалением, больного иногда еще можно спасти. Если же доктора приходится долго ждать, то для облегчения состояния больного можно самим принять некоторые меры: никакого слабительного давать нельзя, ни в коем случае не кормить, нельзя ничего пить, а только пусть больной держит во рту лед, пока он весь растает, а тогда воду от него выплюнуть, но не глотать. На живот положить лед, но немного, чтобы он не давил. Лучше всего наполнить резиновый пузырь льдом и подвесить его над животом больного так, чтобы он лишь касался живота, но не лежал на нем.

Если льда почему-либо достать нельзя, то положить на живот компресс из такого состава: одну часть очищенного скипидара на две части какого-нибудь растительного масла.

ПОДАГРА

Хроническая болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Характеризуется отложением мочекаменных солей в костях, хрящах, сухожилиях. Обычно подагра возникает при поражении печени или почек как следствие замедленного выведения из организма мочевой кислоты.

Болезнь обычно развивается медленно. Изменения в суставах и костях сопровождаются воспалительной реакцией, в дальнейшем нарушается их строение и функции. Приступ сопровождается сильнейшими болями, особенно ночью. Кожа в области больного сустава становится багровой, он припухает. Температура тела повышается до 38° и держится 2—4 дня. Чаще всего подагра поражает большие пальцы стопы, реже — мелкие суставы кистей рук.

Причины подагры не вполне выяснены, но ее развитию способствует чрезмерное употребление спиртных напитков, шипучих и десертных вин, мясных блюд и вообще избыточное питание.

Больным подагрой необходима строгая диета: не разрешается употребление спиртных напитков, фасоли, щавеля, шпината, редиски, жиров, мяса, хлеба, пряностей, за исключением уксуса и соли. Сахара следует употреблять как можно меньше. Говяжье мясо можно только вареное. Телятина же, всякое молодое мясо и все части животного, дающие клей (голова, ноги и пр.), строго воспрещаются, также и печень, почки, так как они дают очень много мочевой кислоты. Надо питаться, в основном, молочными продуктами; особенно хорошо кислое молоко, сыворотка. Полезны разнообразные фрукты и корнеплоды. Особенно рекомендуются для больных подагрой лимоны, крыжовник и земляника.

Большое значение имеют физические работы: подагрик никогда не должен залеживаться или засиживаться, от этого болезнь его будет только ухудшаться. Рекомендуются длительные пешие прогулки.

В народной медицине существует огромное количество как внутренних, так и наружных средств для лечения подагры в домашних условиях.

При этом следует учесть один полезный совет: не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острой боли пройти.

1. Ежедневно есть по 100 г тертой моркови, тереть на мелкой терке, есть с одной столовой ложкой растительного масла.

2. Настой чеснока

Взять 4 лимона и 3 головки чеснока, провернуть через мясорубку (лимоны провернуть без косточек); залить всю массу 7 стаканами кипятка, перемешать, дать постоять сутки, процедить и пить по 40 г перед едой, 1 раз в день.

3. Настойка чеснока

Вариант 1

Две большие головки чеснока растолочь, опустить в 250 мл водки, настоять в теплом темном месте 2 недели, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 столовой ложке на 100 мл холодной кипяченой воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 1—1,5 месяца.

Вариант 2

На поллитра водки (56°) нарезать 3/4 бутылки чеснока, настоять 2 недели в теплом темном месте, взбалтывая. Пить по 20 капель в одной чайной ложке холодной кипяченой воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Все лечение 2—3 недели.

4. Отвар створок фасоли обыкновенной

40 г измельченных створок залить 1 л воды, прокипятить в закрытой посуде на водяной бане в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Применяется при подагре и ревматизме.

5. Настойка цветков сирени майской (не мичуринской)

Цветки сирени насыпать рыхло в поллитровую бутыль до верха, залить водкой или спиртом, настаивать 21 день в теплом месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы. Применяется при подагре, отложении солей.

6. Настойка цветков сирени обыкновенной

Две столовые ложки цветков залить 1 стаканом спирта или водки. Дать настояться в темноте неделю, ежедневно встряхивая. Принимать по 20—30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день до еды. Это простое и доступное средство для лечения подагры.

7. Настойка корней шиповника

Мелко нарезанные корни настоять на 1/2 л водки (56°), в течение 21 дня в теплом темном месте, ежедневно встряхивая. Принимать по 25 мл два раза в день за 1 час до еды и делать компрессы.

8. Настой травы цикория обыкновенного

1—2 чайные ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при подагре, улучшает работу сердца.

Целебные свойства цикория были известны еще во времена Авиценны: он рекомендовал прикладывать к пораженным подагрой суставам густой отвар корней цикория.

9. Ягоды лесной земляники

При легких формах подагры и ревматизма ежедневно есть утром натощак свежую землянику, по 3—5 стаканов в день. Утром натощак 2 стакана за полчаса до еды, после обеда — 1 стакан и на ночь после еды 2 стакана. Не есть мяса, кислого, соленого. Болезнь проходит за 1,5 месяца.

10. Настой ягод земляники

Четыре столовые ложки сухой земляники на 4 стакана кипятка, парить 1,5 часа. Пить по 1 стакану за час до еды и на ночь перед сном. В течение суток выпить 4 стакана. В 40 дней все пройдет, если соблюдать диету, т.е. не есть ничего соленого. Земляника улучшает также и состав крови.

11. При подагре и ревматизме очень полезны свежие плоды черники обыкновенной.

12. Настой листьев брусники

При подагре пить брусничный лист как чай. Но у некоторых людей постоянное питье этого отвара вызывает цистит (резь при мочеиспускании). Поэтому лучше смешивать брусничный лист с ромашкой и липовым цветом или листьями малины в равных долях и принимать, заваривая как чай, но пить не более 800 мл в день.

13. Отвар листьев брусники

Две столовые ложки листьев залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, охладить. Пить по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день. Хранить отвар в прохладном месте не более 2 суток. Применяется при подагре и ревматизме.

14. Настой травы зверобоя продырявленного

Три столовые ложки травы залить 1/4 стакана кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1—2 месяца. Применяется при застарелой подагре, ревматизме.

15. Настойка корневища дикого калгана (лапчатка прямостоячая)

20 г корневища на 100 мл спирта. Это старинное средство от подагры. Но если кишечник больного склонен к запорам, то лучше это средство не употреблять.

16. Лечить подагру можно длительным питьем череды, заваренной как чай (без дозировки).

Череда должна быть не перезрелой, ее нужно собирать в стадии бутонизации цветов. Высушена она должна быть обязательно в тени небольшими пучками естественной сушкой без нагрева. Брикетированной чередой пользоваться бесполезно.

Заваривать череду нужно свежим кипятком (не подогревая старую воду) и настаивать 15 минут без укутывания. Процедить и пить только в горячем виде. Остывшая череда теряет большинство своих свойств. Правильно собранная и заваренная череда имеет золотистый цвет и сильные свойства. Если настой зеленовато-мутный, невкусный, то прием такой травы не имеет смысла.

17. *Настойка корней конского щавеля*

Одну горсть (50 г) измельченных корней настоять на 1 л водки и поставить в теплое темное место на 12 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром — натощак за полчаса до еды и вечером на ночь спустя 2 часа после еды. Применяется при подагре и ревматизме.

18. *Настой листьев кубышки желтой (кувшинка, лилия желтая водяная) применяют при подагре внутрь. Настой цветков — наружно как болеутоляющее средство.*

19. *Отвар цветков бузины черной*

20 г цветков на 200 мл кипятка. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды, лучше с медом. Последнюю порцию горячего отвара принять на ночь.

20. *Отвар буквицы олиственной (полевой шалфей)*

5 г травы с цветками на 200 мл кипятка с 2 ложками хорошего портвейна или десертного вина. Настоять как чай, укутав на 15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

21. *Отвар сушеных корней сабельника болотного*

5 г мелкоизмельченных корней на 200 мл кипятка. Пить по полчашки до еды. Можно сделать спиртовую настойку из корня или стебля сабельника: 250 г сухого корня на 500 мл водки. Настаивать в темноте 3 недели. Принимать по 1 рюмке 3 раза в день до еды. Лечение сабельником продолжается 2—3 месяца при аккуратном приеме настоев. Это известное и распространенное народное средство для лечения подагры.

22. *Ряска водяная*

Высушить ряску на ветру, на решетах, часто вороша. Истолочь в мелкую взвесь, смешать с медом; сделать пилюли и принимать при подагре по 1—2 г за один раз 3—4 раза в сутки.

23. *Настойка листьев агавы американской*

10 г листьев на 100 мл спирта. Настаивать 10 дней в темноте. Принимать 3 раза в день по 20 капель.

Еще несколько народных средств, которые рекомендуются для наружного употребления при лечении подагры:

1. Репа огородная

Растертую вареную репу прикладывают к больным местам при подагре и ревматизме.

2. Настой листьев смородины черной используют в виде ванн при ревматическом и подагрическом поражении суставов.

3. Подсолнечник обыкновенный

При подагре рекомендуется применять водочную настойку для согревающих компрессов, а также пить ее (приготовление и дозировку см. в разделе "Малярия"). Подсолнечное масло используют в виде растирания.

4. Настой корней шиповника

20 г корней шиповника измельчить, заварить 1 л кипятка, парить на медленном огне 3 часа. После парения смешать 1 стакан отвара и 1 стакан холодной кипяченой воды. Этой смесью делать теплый компресс на больные места на ночь, затем хорошо их укутать.

5. Отвар костяники каменистой применяют при подагре и ревматизме в виде припарок.

6. Слизистые отвары цветков липы сердцевидной применяют для примочек при подагрическом и ревматическом поражении суставов.

7. Ванны из настоя свежих веток лиственницы сибирской считают эффективным обезболивающим средством при подагре и ревматизме.

8. Сосна обыкновенная

Измельченную и обваренную кипятком свежую хвою используют для компрессов при ревматизме и подагре. Настой веток добавляют в ванны.

9. Отвар травы шалфея лекарственного

Шалфей в диком виде у нас не растет, поэтому можно пользоваться только аптечным. При покупке обратите внимание на дату производства. Шалфей годен к употреблению только один год.

100 г шалфея на 6 л воды. Кипятить 10 минут. Когда отвар остынет до такой температуры, которую терпит рука, нужно парить больные руки или ноги в этом отваре. Парить от 30 минут до 1 часа. Перед этим 1 л отвара отлить и держать горячим, время от времени подливая его в таз или ведро. После процедуры надеть теплые шерстяные носки или перчатки и лечь в кровать. Сделать так, чтобы в комнате не было движения холодного воздуха. Процедуру лучше всего делать на ночь. Делать так раз в сутки, перед сном в течение 1—2 месяцев. В результате этого лечения снимаются боли, рассасываются шишки на руках и ногах.

10. Отвар цветков ромашки

100 г на 10 л воды. Смешать отвар с 200 г соли и делать ванны при подагрических опухолях рук и ног.

11. Настой корней крапивы жгучей

1 кг сухих корней измельчить, заварить 2 л кипятка и парить 3 часа, а затем сделать ножную ванну, если болят ноги и шишки на них. Для этого на ведро горячей воды взять 2 стакана полученного отвара. Держать ноги или руки больного в ведре около 30 минут. Ванна должна быть очень теплой, но не горячей. Через полчаса вынуть больную ногу или руку, не обтирая, обернуть теплым, уложить больного в постель на ночь, хорошо укутать и дать ему выпить неразведенный отвар крапивы. Днем пить 3 раза по 1 чайной ложке настоя на 50 мл холодной кипяченой воды.

Воду из ведра не выливать. На следующий день сделать на больные места тепловой компресс, т.е. намочить в той же холодной воде, из которой делали ванночку, в ведре одну половину толстого полотенца, отжать, обернуть больное место, а сухой половиной сверху обернуть и еще укутать теплым одеялом всего больного на 3 часа. Потом осторожно снять компресс, а на ночь опять сделать очень теплую ножную ванну. Пить настой 3 месяца.

12. Если вас беспокоят сильные подагрические боли, надо сделать прогревание припаркой из такой смеси: полчашки сухих цветков бузины черной и столько же цветков ромашки аптечной. Сложить в эмалированную кружку, залить небольшим количеством кипятка. Дать постоять, укутав на 10 минут, наполнить этой горячей смесью мешочек из материи и приложить к больному суставу, обвязав компрессной бумагой и тепло накрывшись или надев большой шерстяной носок, чтобы не сдвинуть компресс.

13. Растопить свежее коровье несоленое масло в посуде над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять с него пену. Добавить в масло столько же очищенного винного (медицинского) спирта, размешать. Затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшуюся массу использовать при лечении подагры. Втирать в больные места обязательно вблизи жаркого огня: печи, камина, костра, плиты.

14. Пчелоужаление

При подагре приносит хорошие результаты. Но пользоваться им надо осторожно, помня, что пчелиный яд токсичен и некоторые люди плохо его переносят. Врачи успешно лечат пчелоужалением невралгии, ревматизм, подагру, артриты и другие болезни.

Подагра — это заболевание, которое вы наживали десятками лет. Будьте терпеливы при лечении, за несколько дней приема

трав вы не вылечитесь. Принимать травы надо длительное время. Чтобы соли отходили безболезненно, старайтесь пить много жидкости.

В дополнение к вышеописанным можно использовать также и некоторые из рецептов, приведенных при описании артрита и ревматизма.

ПОНОС

Расстройство функции кишечника, выражающееся в появлении жидких и обычно частых испражнений. Неинфекционный понос может возникать при слишком интенсивной перистальтике кишок, когда их жидкое содержимое движется слишком быстро и не успевает всасываться в кровь. Это может быть вызвано чрезмерным волнением или страхом ("медвежья болезнь"), раздражающим действием съеденной пищи (грубая, плохо перевариваемая или недоброкачественная). Иногда понос вызывается недостаточным перевариванием пищи из-за заболевания желудка, поджелудочной железы и печени или же как защитно-приспособительная реакция организма, с помощью которой он выводит вредные для него продукты (отравление).

Понос возникает также при воспалении слизистой оболочки кишок (энтеритах, колитах) из-за нарушения нормального баланса бродильных и гнилостных процессов, обеспечиваемых обитающими в кишечном тракте микроорганизмами. При бродильных поносах наблюдается урчание в животе, вздутие кишок, пенистые светлые испражнения с обычным, иногда кислым запахом. При гнилостных поносах они более темного цвета с резким зловонным запахом. При воспалении слизистой оболочки кишок, особенно остром, обычно действуют все три фактора, вызывающие понос: усиление секреторной деятельности кишечника, уменьшение всасывания, увеличение образования слизи.

Профилактика заключается в правильном режиме питания, тщательной обработке продуктов, соблюдении гигиены. Пищу нужно тщательно пережевывать, не есть второпях и всухомятку.

Лечением часто возникающих поносов должен заниматься только врач, так как важно правильно установить причину заболевания и назначить соответствующее лечение. Общая рекомендация состоит в том, что при **бродильном поносе** нужно ограничить углеводистую пищу и есть преимущественно белковую (творог, яйца, мясо и рыбу), при **гнилостном** — запрещается белковая пища (особенно животные белки) и назначается углеводистая (сахар, овощи и фрукты в протертом виде, каши). При-

менение диет, при которых из рациона исключаются многие продукты, а пища употребляется только в измельченном и хорошо проваренном виде, в течение долгого времени является вредным, так как такая пища не содержит многих веществ, необходимых для полноценной деятельности организма.

В домашних условиях для остановки случайного поноса (засорение желудка) и лечения его хронической формы (под наблюдением врача) существует очень большое количество народных средств, часто позволяющих обходиться без сильнодействующих медикаментов.

Более глубокое засорение желудка вызывает гастрическую лихорадку, головную боль, тяжесть во всем животе, боль под ложечкой, отрыжку тухлыми яйцами, поднятие температуры, рвоту. Если рвоты будет достаточно, то этим обычно болезнь и кончается. Если же рвоты мало или ее совсем нет, то надо дать рвотное, и обязательно очистить желудок касторкой.

Если же понос будет продолжаться, но ни головной боли, ни жара уже не будет, то можно провести такое лечение яблоками, полезное также и для лечения гастрита: взять на взрослого больного 4 фунта сырых яблок (приблизительно 12 штук) и давать их больному ровно через каждые 2 часа по одному яблоку, очистив его от кожицы и натерев на терке. Так давать аккуратно в течение суток, их как раз хватит на 12 порций; продолжать давать их через указанное время и ночью. При этом нельзя принимать никаких лекарств, ничего нельзя давать пить, даже воды, и есть. Голода и жажды при этом лечении больной не испытывает, его вполне удовлетворяют яблоки.

Когда понос случается от простуды живота, особенно, если при этом поднялась температура, то надо лечь в постель, выпить несколько чашек горячего потогонного настоя малины, липового цвета, шалфея, натереть тело тряпкой, смоченной горячим уксусом, хорошо закутаться и постараться заснуть, чтобы вспотеть. Если это удается, то понос скоро прекратится. Надо только еще дня два соблюдать диету и держать живот в тепле, завязав его чем-нибудь теплым, особенно выходя на улицу в зимнее время.

Но, если после всех принятых мер понос не прекратится и в животе еще появятся боли и колики, а стул примет водянистый вид или зеленый цвет, то это указывает на начавшееся тяжелое заболевание кишок; надо обратиться к врачу, а пока до его приезда положить на живот согревающий компресс из 1/3 уксуса и 2/3 воды.

Лицам, которые имеют от природы слабый желудок и страдают поносом от малейшей причины, надо для укрепления же-

лудка и кишок пить хинную настойку и есть каждый день чеснок, хотя бы в вареном виде, но в этом случае надо выпить и воду, в которой он варился. Сырой, конечно, действует лучше. Кроме того, пить по 1—2 чашки в день настой трав полыни и шалфея, взятых в равных количествах.

При затяжном, хроническом характере поноса настоятельно рекомендуется обратиться к врачу для квалифицированного выяснения его причины, поскольку понос может сопровождать различные воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, такие, как катар желудка (гастрит) и колит.

При небольшом засорении желудка понос довольно легко остановить простыми домашними средствами.

1. *Если нет в доме касторки: выпить полстакана раствора марганца (слабого розового цвета). При этом нужно следить, чтобы кристаллы полностью растворились! Обычно однократного приема бывает достаточно, чтобы понос прекратился, но можно повторить прием утром и вечером.*
2. *Целый день пить понемногу воду, в которой предварительно намочить ржаные сухари и дать им постоять.*
3. *Выпить два раза в день по небольшой рюмке полынной настойки на водке. Если готовой настойки нет, то просто сварить свежую или сухую полынь и воду выпить.*

При этом во время поноса надо, конечно, соблюдать некоторую диету. Следует помнить, что способствуют ослаблению перистальтики кишок, т.е. оказывают крепящее действие, всякое горячее питье, содержащие танин вяжущие и горькие средства (крепкий чай, крепкий кофе без молока, какао, красное вино и т.п.), обволакивающие кушания (рисовый отвар, кисели, особенно из черники, кофе из ячменя и желудей и др.). Полезно также всякое сухоядение — сухари, печенье и т.п.

Рецепты, которые применяются в народной медицине для лечения различных форм неинфекционных поносов с помощью лекарственных трав:

1. *Детское средство от поноса: чайную ложку недробленого риса залить 7 чашками воды, кипятить на медленном огне до полной готовности риса. Полученный отвар давать ребенку при поносе в теплом виде по 1/3 чашки через каждые 2 часа.*
2. *Препараты плодов черники обыкновенной оказывают вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие при поносе неинфекционной природы, колитах, энтеритах. Широко известными средствами являются отвар плодов черники и кисель из них.*

3. *При поносах в народной медицине используют отвар из отрубей ржи посевной.*

4. *Настой корки граната*

Корка граната, заваренная кипятком, издавна используется при расстройствах желудка. Заварить 1 столовую ложку корки стаканом кипятка, дать настояться, чтобы появился цвет, и выпить весь стакан за раз.

5. *Настойка перегородок из скорлупы грецких орехов*

200 г грецких орехов расколоть и достать перегородки, которые отделяют ядра. Положить их в бутылку и залить 1/2 л спирта, настаивать 2—3 дня. Принимать от 6 до 10 капель в небольшой рюмке тепловатой воды по 3—4 раза в день. Как только понос прекратится, прием капель прекратить, так как средство это очень сильное и может вызвать злостный запор.

6. *Листья и корни шиповника коричного применяют как вяжущее средство при поносах.*

7. *Листьями ежевики лечат катар кишок и даже поносы с кровью. Ежевика считается противогнилостным и кровоочищающим средством и улучшает перистальтику кишок.*

Принимать по 3 столовые ложки настоя листьев ежевики в день. Еще лучше помогает смесь: 2 части листьев ежевики и 1 часть цветков ноготков.

8. *Настой травы полыни горькой*

Одну чайную ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 минут до еды.

Можно просто съедать 1 чайную ложку порезанной травы полыни 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Препараты полыни горькой противопоказаны при беременности и энтероколитах. При длительном (свыше месяца) ее употреблении могут наступить явления интоксикации.

9. *Настой травы герани луговой*

Холодный настой: 2 чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов. Пить глотками в течение дня.

Горячий настой: 2 столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по 1 столовой ложке через 2—3 часа.

10. *Настой корневища с корнями дягиля лекарственного*

Три столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 10 минут. Охладить в течение 10 минут и процедить, оставшееся сырье отжать и долить отвар кипяченой водой до полного

стакана. Отвар подавляет процессы брожения в кишечнике, усиливает секрецию желудочного сока и панкреатического сока, а также желчеотделение.

11. *Отвар корней щавеля конского*

Одну столовую ложку корней кипятить 15 минут в 1,5 стакана воды, настаивать 4 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Применяется при поносах, дизентерии и других желудочно-кишечных заболеваниях.

12. *Отвар корневища лапчатки прямостоячей*

Одну столовую ложку измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка. Нагревать на водяной бане в течение 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день.

13. *Корневище лапчатки — 1 г, корневище кровохлебки — 1 г, трава пастушьей сумки — 2 г*

Отвар готовят из расчета 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день. Обладает хорошим терапевтическим эффектом при кишечных расстройствах.

14. *Отвар корня и корневища кровохлебки лекарственной*

Две чайные ложки грубоистолченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. Остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день. Способ распространен в Сибири и на Дальнем Востоке.

15. *Корень кровохлебки лекарственной — 1 столовая ложка, трава полыни горькой — 1 столовая ложка. Заварить указанное количество смеси сырья, настоять 25 минут, процедить. Выпить за 1 час до еды.*

16. *Настойка корней чернокорня лекарственного*

Сухой корень залить 70°-ным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10—15 капель 2 раза в день. Применяется как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях и болях в желудке и кишечнике.

17. *Упорные поносы удается останавливать употреблением горячего отвара на красном вине (кагоре) травы манжетки, веток чернобыльника и алтейного корня, всего поровну.*

Берется 30 г смеси на 1 л вина. Натощак выпивают полстакана горячего отвара, а оставшийся отвар выпивают в 4 приема горячим через час после еды.

18. *Настой коры дуба обыкновенного*

Одну чайную ложку измельченной коры молодых побегов залить 2 стаканами воды и настоять в течение 6—8 часов,

процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Применяется как сильное вяжущее средство при поносах, воспалениях желудочно-кишечного тракта, дизентерии. Детям не назначать! Необходимо также учесть, что в больших количествах кора дуба вызывает рвоту.

19. *При всяком поносе, а особенно хроническом, полезно давать пить натощак по столовой ложке настоя на водке дубовых листьев.*

20. *Настой коры ивы белой*

Одну чайную ложку мелко нарезанной коры залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

21. *При слизистом поносе хорошо помогает отвар следующей смеси: кора ясеня — 15 г, корка мандарина — 8 г, корень стрелолиста — 5 г, семена льна — 10 г*

Столовую ложку смеси заварить 200 мл кипятка, подсластить и варить 10 минут под крышкой, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждый час до полного исчезновения симптомов болезни.

22. *Настой веток и листьев кизильника черноплодного*

Одну столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Применяется в качестве вяжущего средства при расстройстве желудочно-кишечного тракта.

23. *Хорошо помогает при сильном поносе смесь цветков софоры японской и листьев жимолости в пропорции 4:1. Заварить 1 чайную ложку смеси на 200 мл кипятка, принимать в горячем виде процеженый отвар после еды 3 раза в день.*

24. *Куриный желудок, или так называемые "пупки"*

Эта желтая внутренняя выстилающая желудок кожица. Ее можно высушить и хранить впрок. Половину желудка измельчить и заварить стаканом кипятка. Дать настояться полчаса и выпить за 2 приема. Средство невкусное, но действенное.

При поносах (особенно хронического характера) используют в качестве вяжущего средства и следующие более сложные, многокомпонентные сборы лекарственных растений:

1. *Плоды черники обыкновенной — 2 части, корневище лапчатки прямостоячей — 1 часть, цветки бессмертника песчаного — 1 часть, плоды тмина обыкновенного — 1 часть, листья шалфея — 3 части*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, по охлаждении процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

2. *Плоды черники обыкновенной — 2 части, плоды черемухи обыкновенной — 3 части*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

3. *Плоды рябины обыкновенной — 4 части, трава зверобоя продырявленного — 3 части, корень алтея лекарственного — 2 части*

Одну столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 40—60 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

4. *Трава полыни горькой — 20 г, трава хвоща полевого — 30 г, трава тысячелистника обыкновенного — 30 г, корневище лапчатки прямостоячей — 20 г*

10 г (2 столовые ложки) смеси залить 1 стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить, сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при склонности к поносам.

5. *Плоды черники обыкновенной — 25,0 г, корневище лапчатки прямостоячей — 12,5 г, цветки бессмертника песчаного — 12,5 г, лист шалфея лекарственного — 37,5 г, плоды тмина обыкновенного — 12,5 г*

Приготовление как в рецепте 4. Пить по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

6. *Корневище и корни лапчатки прямостоячей — 1 часть, кора дуба обыкновенного — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить в термосе на ночь 1 стаканом кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день до еды.

7. *Корневище аира болотного — 1 часть, кора дуба обыкновенного — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

8. *Трава горца птичьего — 1 часть, корневище лапчатки прямостоячей — 2 части, листья подорожника большого — 2 части*

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1/2 часа. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

9. *Корневище лапчатки прямостоячей — 2 части, корень горца птичьего — 2 части, трава пастушьей сумки — 3 части, листья мяты перечной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

10. *Трава спорыша — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 1 часть, листья подорожника — 2 части*

Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30—40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепты желудочных чаев, которые тоже могут быть использованы при лечении поноса, приведены в приложении II "Рецепты препаратов из лекарственных растений".

Одна из разновидностей поноса — натужный понос. Этот понос обычно сопровождается шипеньем при частых и напрасных позывах на низ. При этом в заднем проходе чувствуются боль и судорожное стягивание. Причина натужного поноса лежит большей частью в воспалении прямой кишки, на это указывают слизистые и гнойные испражнения в виде хлопьев.

Необходимо больному поставить крахмалистую клизму: чайную ложку крахмала (лучше рисового) смешать с небольшим количеством холодной воды, прибавить полстакана кипятка и дать один раз вскипеть. На клизму надо полстакана такого отвара комнатной температуры. Ввести отвар через резиновый баллон (спринцовку), и пусть больной держит ее в себе сколько сможет. Затем нужна молочная диета, а для успокоения шипенья класть на живот припарки из горячего вареного, размятого с шелухой картофеля или просто согревающий компресс.

В заключение несколько народных средств, рекомендуемых для лечения различных форм поноса наружно:

1. *Накалить до очень горячего состояния новый и чисто вымытый кирпич, покрыть толстой тряпкой и сесть на него прямо в рубашке (лишь бы не обжечься). Если в комнате холодно, то ноги и поясницу покрыть чем-нибудь теплым. Сидеть на кирпиче, пока он не остынет до слегка теплого.*
2. *При поносах делают клизмы из отвара корня алтея лекарственного*

Отвар корня алтея (10 г на 1 л воды) пьют по 2 стакана в день. Пьют при кровавых поносах, при катарах кишок и при воспалении мочевого пузыря.

После сильного поноса часто бывает обострение геморроя, и клизма из горячего отвара полыни (37,5°) быстро снимает мучительные боли в заднем проходе, а регулярное применение этих клизм в смеси с ромашкой безъязычковой вылечит даже запущенный геморрой. На одну клизму — 1 чайная ложка чернобыльника и 1 чайная ложка ромашки.

Смесь залить 150 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. В виде клизмы вводится в задний проход.

ПРИЛИВЫ К ГОЛОВЕ

Старинное описание этого заболевания: "У людей, страдающих пороком сердца, геморроем, запорами, а также у людей полнокровных, с толстой шеей, бывают приливы к мозгу, отчего у них появляется головокружение, звон в ушах, глаза наливаются кровью. При таких приливах хорошо дать сейчас же слабительное (не чаще одного раза в день), устроить больного полусидя, на голову положить лед или мокрую толстую холодную тряпку, ноги опустить в горячую воду или же поставить к икрам и на руки горчичники.

Лицам, страдающим полнокровием, нельзя иметь работу, при которой требуется наклонное положение туловища, нельзя много пить спиртного и сытно есть, иначе с ними легко может случиться удар".

Несколько другими приливами страдают женщины в климактерический период, т.е. когда у них кончаются менструации: от прилива крови у них сразу загорается лицо, тяжелеет голова, делается жарко всему телу, дыхание становится частым и тяжелым. Такое состояние продолжается от 1 до 5 минут, затем женщина опять чувствует себя нормально до нового приступа, которых может быть в день по 10—15. Но продолжительность периода приливов может тянуться несколько лет.

При таких приливах надо женщине сразу же поднять вверх обе руки или опустить ноги в очень горячую воду, и кровь сразу отхлынет, станет легче. Общее облегчение приносит хождение босыми ногами по воде в течение четверти часа, после чего, не вытирая ног, следует надеть обувь и еще походить до тех пор, пока ноги совсем не высохнут. Помогают также клизмы с солью или уксусом.

Если приливы вызваны климаксом, то помогают следующие лекарственные средства:

1. *Внутрь хорошо принимать раза три в день по 5—7 капель масла руты душистой на сахаре. Из этой же травы можно просто пить чай, заваривая его как обычно.*
2. *В начале климактерического периода рекомендуется пить настой боярышника кроваво-красного (3 столовые ложки на стакан кипятка, пить по стакану 3 раза в день).*

3. *Цветки ромашки аптечной — 10 г, трава тысячелистника — 10 г, трава лапчатки гусиной — 10 г, трава чистотела 5 г*

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут, процедить. Пить по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

4. *Цветки календулы — 10 г, цветки просвирника — 10 г, трава грыжника — 10 г, плоды аниса — 15 г, трава фиалки трехлистной — 15 г, корень стальника колючего — 15 г, цветки бузины черной — 15 г, кора крушины — 15 г, корень солодки — 15 г*

Все хорошо перемешать. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут. Пить 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

5. *Листья ореха грецкого — 10 г, корень стальника колючего —20 г, корневище пырея — 20 г, плоды можжевельника — 20 г, трава золотарника — 20 г*

Настаивать, как в предыдущем рецепте. Принимать утром и вечером.

6. *Ячмень пахучий — 20 г, листья ежевики — 25 г, цветки боярышника — 10 г, трава пустырника — 20 г, сушеница болотная — 15 г*

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав на час, процедить. Пить по 1 стакану как чай, 3 раза в день. Этот состав применяется при "женском увядании" — прекращении месячных. После приема такого чая значительно уменьшаются приливы крови к голове, прекращаются обычный зуд тела, особенно шеи, головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий, здоровый сон.

7. *Цветки календулы лекарственной — 2 части, цветки просвирника — 2 части, плоды аниса обыкновенного — 3 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, цветки бузины черной — 3 части, корень стальника пашенного — 3 части, кора крушины ломкой — 3 части, корень солодки голой — 3 части*

Две столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка, процедить. Пить по 2 стакана настоя в день глотками при климактерическом синдроме.

8. *Трава полыни горькой — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного — 2 части, кора крушины ломкой — 3 части*

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером) при климактерическом синдроме.

9. Цветки терна — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, листья ореха грецкого — 1 часть, корневище первоцвета лекарственного — 1 часть, корень аниса дикого — 1 часть, кора крушины ломкой — 3 части

Две столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка, процедить. Принимать настой в течение дня глотками при климактерическом синдроме.

10. Трава пустырника пятилопастного — 1 часть, успокоительный чай — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, трава сушеницы топяной — 1 часть, цветки боярышника кроваво-красного — 2 части, желчегонный чай — 2 части

Четыре десертные ложки смеси залить 1 л кипятка, остудить. Пить по 1 стакану 4 раза в день с медом, 1 раз — перед сном со столовой ложкой меда при климактерическом синдроме.

11. Цветки липы сердцевидной — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного — 1 часть, кора крушины ломкой — 1 часть

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане 15 мин, охладить в течение 45 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером глотками при климактерическом синдроме.

12. Трава тимьяна ползучего — 1 часть, трава душицы обыкновенной — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, трава полыни горькой — 2 части, листья шалфея лекарственного — 2 части, почки сосны лесной — 2 части, корневище аира болотного — 1 часть

10 столовых ложек смеси залить 3 л кипящей воды, кипятить 30 минут, охладить в течение 30 минут, процедить. Используют для общих ванн 2 раза в неделю. Длительность процедуры — 15 минут. Применяется при климактерическом синдроме.

ПРОСТУДА

Охлаждение организма или отдельных его частей, вследствие которого развиваются некоторые заболевания. В прежнее время в представлении врачей простуда играла самодовлеющую роль в происхождении большого числа заболеваний, объединяемых общим названием “простудных” (грипп, воспаление легких, катары верхних дыхательных путей, ревматизм, прострел, невралгия тройничного, седалищного и др. нервов и проч.). Однако после

открытия учеными микробов и их роли в происхождении многих из перечисленных болезней простуда стала рассматриваться чаще всего не как самостоятельная причина болезней, а лишь как фактор, создающий предрасположение к возникновению многих заболеваний.

Предрасположение к инфекционным болезням, по современным взглядам, возникает в результате ослабления сопротивляемости организма влиянию болезнетворных микробов, чему способствует охлаждение. Но существуют болезни, при которых простуда может оказывать и непосредственное влияние на ткани организма, вызывая их повреждения. К ним относятся, например, невралгии тройничного и седалищного нервов. Кроме того, воздействие на организм холода может привести к возникновению таких заболеваний, как ревматизм и воспаление почек (нефрит).

Чувствительность разных людей к простуде неодинакова, она зависит от закалки организма к колебаниям температуры и влажности воздуха. Для возникновения заболеваний особенно большое значение имеет охлаждение не столько всего организма, сколько отдельных его частей, прежде всего ног.

Ниже приводится несколько старинных народных рецептов лечения от "жестокой простуды", которые и в наши дни могут оказаться полезны простудившемуся человеку.

При самых первых признаках простуды — лихорадочной ломоте тела, головной боли, насморке, кашле, поднятии температуры и пр. надо принимать меры к ее пресечению. Прежде всего следует выпить полстакана воды, в которой размешать 5 капель йода. Затем, если промочены ноги, натрите их водкой и наденьте сухие чулки. Поставьте на грудь и спину несколько сухих банок. Выпейте 2—3 чашки очень горячего чаю со смесью имбиря и меда, такую смесь всегда полезно иметь в запасе. Готовится она так: натрите на терке 1/4 стакана очищенного от кожи имбиря, добавьте этот стакан медом и сварите. Этой кашицы класть надо по 1/2 чайной ложки на чашку, но для кого это покажется слишком крепким, то можно в чашку прибавить еще сахара. Если имбиря нет, то выпейте в виде настоя, как чай, что-нибудь потогонное, например, липовый цвет, бузину, малину и прочее. Затем хорошо закутайтесь и постарайтесь заснуть. Обычно после сна и пота простуда проходит.

1. *В сибирских деревнях при "жестокой простуде" и сильном кашле применялось такое средство: 20 г полыни настоять в 1/2 л водки — чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном. Детям это средство не рекомендуется.*

2. В Курской губернии при простудах пользовались таким настоем: траву пустырника и корни цикория обыкновенного в равных частях заварить крутым кипятком как чай. Дать настояться и пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

3. Во время сильной простуды, когда у больного кашель, насморк, и он тяжело дышит, его укладывают в постель, ставят банки, натирают скипидаром и вместо чая дают пить отвар корневищ с корнями девясила и дягиля, взятыми по 15 г (примерно) на литр воды. Заливают холодной водой и доводят до кипения, кипятят 10 минут.

4. Можно еще использовать и такой состав: полстакана вина из черной смородины и 1/2 стакана горячей воды. Выпить весь стакан залпом. Пропотеть. Если потение было и температура немного упала, то через час повторить эту дозу. Белье сменять чаще, желательно после каждого потения. Утром принять легкую пищу и 1/2 стакана этого же вина, но без воды, и лечь спать.

Если на другой день простуда будет еще чувствоваться, то принять слабительное и потом целый день ничего не есть, а только пить воду, подкисленную лимоном или клюквой; внутрь принимать жаропонижающие средства, например салициловый натр по 0,3 г два раза в день. Если ломота чувствуется весь день, то на ночь натереть тело настойкой на спирту можжевельника или березовых почек, что дает большой пот и уменьшает ломоту. Если этих двух средств дома нет, то обтереть тело хотя бы горячей водой с уксусом, сейчас же закрывая теплым обтертые места, затем тепло укрыться и лечь спать.

Если жар к утру все-таки не проходит и простуда ясно чувствуется во всем теле, то лучше обратиться к врачу, так как это может быть началом какой-либо серьезной болезни.

5. Когда на губах и в носу высыпает лихорадка, то надо такие болячки примачивать по нескольку раз в день чистым спиртом или одеколоном, но никак не мазать глицерином или цинковой мазью, от чего болячки очень плохо и медленно заживают и у некоторых вызывают даже нагноение.

6. Когда лихорадка высыпает внутри рта, то самое лучшее полоскать рот по нескольку раз в день очень горячей водой и больше ничем.

7. Пропитать шерстяную ткань уксусом, прованским маслом и камфарой и приложить к груди на ночь.

8. На ночь положить на шею сзади компресс из натертого на терке хрена.

9. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на ноги. Это очень испытанное средство.

10. *Старинное средство — насыпать в чулки сухой горчичный порошок и не снимать их несколько дней.*

Несколько рецептов использования лекарственных трав для лечения простудных заболеваний.

1. *Отвар цветков липы сердцевидной*

   Две столовые ложки цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1—2 стакана. В народной медицине настой и отвар "липового цвета" — одно из самых популярных средств лечения различных простудных заболеваний. Оказывает потогонное, жаропонижающее, бактерицидное, мягчительное, диуретическое и противовоспалительное действие.

2. *В народной медицине плоды малины употребляют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях и лихорадке. Сок с сахаром — хорошее освежающее питье для лихорадящих больных. Сироп из ягод добавляют в микстуры для улучшения их вкуса, пьют от кашля, при болезнях горла и пневмонии.*

3. *Настой листьев или плодов малины обыкновенной*

   Четыре чайные ложки листьев или плодов заварить 2 стаканами кипятка и оставить на несколько часов в термосе. Выпить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день. Настоем листьев можно также полоскать горло.

4. *Настой плодов малины обыкновенной*

   Одну столовую ложку сухих плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1 стакану горячего настоя 2 раза в день.

5. *Настой из листьев и стеблей малины обыкновенной*

   Листья и стебли залить крутым кипятком и дать настояться. Принимать горячим на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков. Служит хорошим потогонным средством.

6. *Сок свеклы красной (буряк), смешанный пополам с медом, принимают при простуде.*

7. *Настой и сок корней хрена обыкновенного рекомендуют при простуде и кашле как отхаркивающее средство.*

8. *Сок плодов клюквы болотной применяется как жаропонижающее средство.*

9. *При кашле хорошо съедать по 2—3 штуки зрелых плодов хурмы 3 раза в день.*

10. *Чай из плодов шиповника с медом — хорошее профилактическое средство против простудных заболеваний.*

11. *Настой корней лопуха*

    Одну столовую ложку сухих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Пить го-

рячим по 1/2 стакана 2—4 раза в день. Применяется как потогонное, мочегонное и противовоспалительное средство при простудных заболеваниях.

12. *Отвар корней лопуха*

Одну столовую ложку корней залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить в течение 10—15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применение — как в предыдущем рецепте.

13. *Отвар всего растения конского щавеля применяется при простуде.*

Противопоказан беременным и при заболевании почек.

14. *Настой травы анютиных глазок (фиалка трехцветная, фиалка полевая)*

20 г травы (надземная часть растения без нижних голых стеблей) залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1—3 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее средство.

15. *Настой травы горца птичьего (спорыш, травка-муравка, птичья гречиха)*

Суточная доза составляет 2—3 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка, пить перед едой. Применяется при различных простудных заболеваниях органов дыхания, коклюше, лихорадке.

16. *Настой листьев княжика сибирского*

3—8 г сухих листьев на 1 стакан воды. Применяется в горячем виде при простудных заболеваниях, головных болях.

Для более быстрого выздоровления при простуде можно использовать следующие отвары и настои.

1. *Настой корней солодки голой*

Обжарить корни солодки, затем измельчить их. Взять 2 столовые ложки измельченных корней, залить их 300 мл кипятка. Через 20 минут выпить половину отвара, еще через полчаса — вторую. Вечером повторить.

2. *Смешать порошок солодки с порошком имбиря в равных дозах. Взять 1 столовую ложку смеси, заварить стаканом кипятка и выпить за раз.*

3. *Корни солодки голой — 1 часть, колокольчик корейский — 1 часть, семена лопуха большого — 1 часть, корни трихозантеса — 1 часть, корни коричника — 1 часть*

Смешать все травы, взять 1 десертную ложку смеси и залить 300 мл кипятка, процедить. Через 25 минут выпить настой с медом. За день принять не менее 1 л отвара.

4. Настойка на водке из смеси цветущих верхушек вереска обыкновенного, травы брусники и травы зверобоя обыкновенного. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

5. Приготовить настой из смеси трав зверобоя обыкновенного и брусники. Пить вместо воды при простудных заболеваниях.

6. Приготовить настой из смеси трав земляники лесной, тысячелистника обыкновенного и зверобоя обыкновенного. Пить при простудных заболеваниях.

7. Приготовить водный настой из смеси малины обыкновенной и цветков липы мелколистной с прицветниками. Пить вместо воды при простудных заболеваниях.

8. При сильной простуде с температурой, осложнениями применяют сбор: корни тростника водяного — 60 г, семя иевлевой слезы — 20 г, семя персика — 15 г, семя тыквы восковой — 15 г

Все указанные семена и корень тростника измельчить, тщательно смешать, взять 2 столовые ложки смеси, заварить 300 мл кипятка, настоять, укутав, 1 час. Выпить в 2 приема. Всего в день нужно принять 600 мл отвара в горячем виде. Если простуда сопровождается сильным кашлем, еще 600 мл отвара примите в течение ночи в горячем виде с медом или вареньем.

Если у Вас нет других компонентов этой смеси, можно есть, медленно разжевывая, по 20 г корневища тростника 3 раза в день и 1 раз на ночь.

9. При высокой температуре можно применить следующий рецепт: будра плющевидная — 5 г, корни ревеня — 10 г, плоды шиповника коричного — 10 г

Смесь размолоть, смешать с медом, скатать шарики величиной с пшеничное зерно и принимать по 7—10 шариков за один раз, запивая отваром имбиря (1 грамм имбиря на стакан кипятка).

10. Настой чихрицы или уснеи

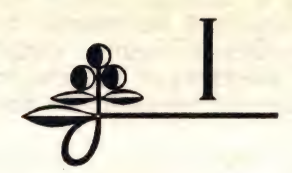
Чихрица — лишайник, растущий на ветках деревьев в горах, образующий зеленые бороды из тонких перевитых нитей. Вместе с чихрицей растет близкий к ней лишайник — уснея. Оба лишайника являются сильнейшим бактерицидным средством. При сильных простудах, бронхитах, пневмонии применяют отвар чихрицы или уснеи на воде или на молоке.

Для получения настоя 0,5 чашки сухого измельченного лишайника, заливают кипятком или кипящим молоком. Настаивают 20 минут и выпивают в горячем виде. Чихрица и уснея раздражающе действуют на слизистую оболочку желудка, поэтому при возникновении изжоги нужно запить содовой водой или киселем.

Кроме включенных в данную статью полезно также ознакомиться со средствами народной медицины, предназначенными для лечения насморка, воспаления легких, кашля, а также с приложением II "Рецепты препаратов из лекарственных растений", куда включены грудные чаи, потогонные чаи и сборы для полоскания горла.

11 Зак. 1912

ПРИЛОЖЕНИЕ I



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Общие рекомендации

Лечебное действие растений обусловлено наличием в них различных биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различные физиологические действия. Они имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений. Наиболее важные из них — аминокислоты, углеводы, органические кислоты, жирные и эфирные масла, смолы, фитонциды, ферменты, витамины, гликозиды, фенольные соединения, алкалоиды, макро- и микроэлементы.

Лекарственные растения редко используются для лечения в натуральном виде, обычно из них готовят различные лечебные препараты и лекарственные формы.

На заводах фармацевтической промышленности из некоторых растений получают в чистом виде индивидуальные действующие вещества, которые применяют в виде растворов, порошков, таблеток, мазей и др. Фабричным способом изготавливают и так называемые галеновые препараты. Галеновые препараты получили свое групповое название по имени древнеримского врача Галена (131—211 гг.), предложившего проводить обработку лекарственного сырья с целью максимального извлечения активных веществ и освобождения от значительной части балластных. Первоначально в группу галеновых препаратов входили горчичники, мыла, пластыри, вина и уксусомеды. В дальнейшем к ним причислили настойки, экстракты, медицинские воды, масла, спирты, сиропы. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких индивидуальных химических веществ, продают в аптеках по врачебным рецептам и частично без них.

В аптеках в расфасованном виде продается значительное количество сухих лекарственных растений и их смесей, называемых сборами или чаями.

I

Из перечня лекарственного растительного сырья, разрешенного к отпуску из аптек, как правило, исключаются дикорастущие растения с очень ограниченной сырьевой базой и лекарственные растения, не зарекомендовавшие себя в высокой эффективности лечебного действия.

В настоящее время список видов лекарственного растительного сырья, разрешенного к продаже в аптеках, включает подземные и надземные части следующих растений.

Почки березовые, почки сосновые.

Листья брусники, земляники, крапивы, мать-и-мачехи, мяты перечной, подорожника большого, сенны, толокнянки, трилистника водяного, шалфея, эвкалипта.

Цветки бессмертника песчаного, боярышника, бузины черной, василька синего, липы, ноготков, пижмы, ромашки, тысячелистника, цитварной полыни.

Трава багульника болотного, водяного перца, горца почечуйного, горца птичьего (спорыша), душицы, зверобоя, золототысячника, пастушьей сумки, полыни горькой, пустырника, сушеницы топяной, тысячелистника, фиалки трехцветной (анютины глазки, Иван-да-Марья), хвоща полевого, чабреца, череды трехраздельной, чистотела.

Побеги брусники, толокнянки.

Кора дуба, калины, крушины, плоды аниса, боярышника, жостера, калины, малины, можжевельника, рябины, тмина, укропа огородного, фенхеля, черемухи, черники, шиповника.

Соплодия ольхи.

Ягоды лесной земляники, черной смородины.

Семена льна, тыквы.

Корень алтея, одуванчика, солодки, щавеля конского.

Корневище аира, змеевика, лапчатки.

Корневище и корень девясила, корневище и корень кровохлебки.

Корневище с корнями валерианы, корневище с корнями синюхи.

Разное растительное сырье: ликоподий, морская капуста — слоевище ламинарии, столбики с рыльцами кукурузы (кукурузные рыльца), почечный чай, чага (березовый гриб), шишки ели обыкновенной.

При самостоятельной заготовке растительного сырья необходимо соблюдать порядок и сроки сбора растений, правила их сушки и хранения.

Для лечения желательно использовать свежевысушенные растения, так как при долгом хранении они теряют свои свойства.

Никогда не собирайте травы вдоль дорог, железнодорожных путей, около промышленных объектов, в городе. Они накапливают огромные количества солей тяжелых металлов, вредных веществ из промышленных выбросов. Хорошо собирать траву в горах, предгорьях, лесах, на непастбищных лугах, давно не паханных пустошах.

Не сушите растительное сырье на солнце, только в тени под крышей, не давая упасть на него вечерней росе.

Из приобретенного в аптеке или самостоятельно заготовленного растительного сырья в домашних условиях можно готовить только такие лекарственные препараты, которые не требуют специального оборудования и сложных аппаратов: водные настои и отвары, спиртовые и водочные настойки, экстракты, соки, порошки, мази, пасты.

Растения, обладающие противопоказаниями и ядовитыми свойствами

Следует всегда помнить: "зеленая аптека" природы далеко не проста и лишь тогда приобретает надежность, когда она пройдет через "фильтры" медицинской и фармацевтической науки. Нужно хорошо знать, что некоторые из лекарственных растений имеют противопоказания при определенных заболеваниях и состояниях организма, и очень осторожно пользоваться растениями, обладающими ядовитыми свойствами.

Ниже приводится список наиболее употребительных лекарственных растений, использование которых требует осторожности.

Арония черноплодная (рябина черноплодная) — противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

Горчица сарептская — противопоказана при туберкулезе легких и воспалении почек.

Девясил — противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

Душица обыкновенная — противопоказана беременным.

Зверобой обыкновенный (продырявленный) — противопоказан при гипертонии, повышении температуры.

Золотой корень (родиола розовая) — противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, гипертонических кризах, лихорадящих состояниях.

Кровохлебка лекарственная (аптечная, красноголовник, черноголовник) — противопоказана при беременности.

Ламинария сахарная (морская капуста) — противопоказана при беременности, нефритах, геморрагическом диатезе, крапивнице, хроническом рините.

Можжевельник обыкновенный (верес) — противопоказан при водянке.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка) — противопоказана беременным женщинам и маленьким детям.

Подорожник большой (поранник, порезник, чирьевая трава) — противопоказан при болезнях желудка с повышенной секрецией.

Полынь горькая — противопоказана при беременности и энтероколитах; при длительном (свыше месяца) ее употреблении могут наступить явления интоксикации.

Тимьян ползучий (чабрец) — противопоказан при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном и постынфарктном состоянии, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости препаратов растения.

Щавель кислый — противопоказан беременным и при заболевании почек, подагре.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти вещества могут содержаться во всем растении или в отдельных его частях. Токсические свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

При неправильном использовании и "самолечении" даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравления!

К наиболее токсичным растениям следует отнести: болиголов пятнистый, вех ядовитый (цикута), дафну (волчье лыко), некоторые виды аконита. Тяжелые отравления вызывают ягоды белладонны (красавки), семена белены черной и дурмана обыкновенного. Известны случаи отравления волчеягодником, крушиной ломкой, чистотелом, безвременником, поражения кожи соком борщевика, чистотела.

Недопустимо приготовление в домашних условиях настоев и отваров из растений, содержащих сильнодействующие вещества:

крестовника плосколистного, скополии карниолийской, софоры японской, термопсиса ланцетного, секуринелы полукустарниковой, мордовника обыкновенного, стефании голой, ипекакуаны (рвотный корень), физостигмы, чилибухи (рвотный орех), живокости сетчатоплодной, паслена дольчатого.

Водные извлечения из этих растений готовятся только в аптеках.

Подготовка сырья

Для приготовления лекарственных препаратов сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее. Обычно размер частиц для листьев, цветков и травы не должен превышать 5 мм, для стеблей, коры, корней — 3 мм, семян — 0,5 мм. Листья, траву и кору режут на мелкие частички ножницами, корни и корневища режут ножом или дробят в ступке, плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми.

При приготовлении многокомпонентных лекарственных препаратов (чаев, сборов) отдельные ингредиенты измельчаются по отдельности, затем их отвешивают или отмеряют в объемных или весовых частях в указанной рецептом пропорции, а затем окончательно смешивают на листе чистой бумаги или в стеклянной банке до получения равномерной смеси.

Полезно знать приблизительные соотношения наиболее употребляемых в домашних условиях весовых и объемных единиц:

1 чайная ложка содержит около 5 г высушенного и измельченного растительного сырья, 1 десертная ложка — 10 г, столовая — 15 г, столовая с верхом — 20 г. Тонкий стакан содержит около 200 мл воды.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом необходимо пользоваться только **эмалированной, стеклянной, фарфоровой** или **керамической** посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. Следует помнить, что в алюминиевой или другой металлической посуде варить травы нельзя во избежание реакции с металлом!

Для процеживания готовых препаратов нужно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

Настои

Настои — это водные извлечения из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают действующие начала (цветки, трава, листья, плоды).

При приготовлении настоя горячим способом подготовленное указанным выше образом исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указывается в рецепте.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т.д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешивают, посуду закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. В домашних условиях водяную баню заменяют стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. После нагревания сосуд с настоем снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение часа. Затем настой процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема, компенсируя выкипевшее количество воды. Например, приготовляя настой из расчета 1:10 из 20 г растительного сырья, мы должны получить 200 мл готового настоя. Если после процеживания будет получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Очень удобно готовить настой горячим способом в термосе. Как правило, для суточной дозы настоя две столовые ложки растительного сырья заливают двумя стаканами крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день выпивают по 1/2 и 2/3 теплого настоя в три приема за 30 минут до еды.

При приготовлении некоторых настоев можно обойтись и без водяной бани. В этих случаях измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и процеживают. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще следующий вариант приготовления настоя: взять одну чайную ложку "с верхом" сухой травы, залить ее стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать постоять 20 минут, процедить и выпить. Пить траву нужно утром натощак за 30 минут до еды.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные частицы растений заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего процеживают.

Назначают настои обычно ложками (взрослым — столовыми, детям — чайными) или по 1/2—1 стакану (взрослым).

Отвары

Отвары — это водные извлечения из тех частей растений, которые плохо отдают действующие начала и имеют более грубую структуру (кора, корни, древесина, клубни, грубые листья и т.п.). Они требуют более длительной термической обработки.

Подготовленное указанным выше образом растительное сырье заливают холодной водой, как правило, в соотношении 1:10 для внутреннего и 1:5 для наружного употребления, тщательно перемешивают и кипятят на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение 20—30 минут. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 10—15 минут, после этого их процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно процеживать сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров состоит в следующем. Необходимое количество смеси трав насыпают в посуду, заливают требуемый объем сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром смесь ставят на огонь и кипятят под крышкой 5—7 минут. Затем снимают посуду с огня и оставляют накрытой на полчаса, после чего отвар процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше готовить их перед употреблением. Если это не всегда возможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более трех суток.

Ежедневная доза приема отвара составляет обычно 1 литр. При этом один стакан подогретого отвара пьют натощак, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема. Каждый прием через 1 час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготовляя свежий отвар.

Напары

Некоторые специалисты народной медицины рекомендуют приготавливать из наименее грубых частей растений (цветки,

трава, листья, плоды) не настои, а напары. Напары приготавливают почти также, как отвары. Разница лишь в том, что сырье заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в постепенно остывающей духовке. Утром напар процеживают, подогревают и пьют как отвар.

Настойки

Настойки — это жидкие лекарственные формы, где в качестве извлекателя применяют 40—70°-ный спирт. В домашних условиях для этого используется водка.

Подготовленное исходное сырье высыпают в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку и т.п.), заливают спиртом соответствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре обычно в течение 7 суток. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки.

Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и процеживают. Процеженная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения, их можно хранить несколько лет. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10—30 капель).

Хранить настойки лучше всего в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

Экстракты

Экстракты получают выпариванием в закрытой посуде настоев или отваров, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы. Срок годности экстрактов несколько длиннее, чем настоев или отваров. Экстракты готовят также и из настоек путем удаления выпариванием части спирта. Назначаются экстракты каплями.

Соки

Соки являются наиболее рациональными препаратами в большинстве случаев лечения лекарственными растениями. С лечеб-

ной целью лучше применять свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность многих соков значительно уменьшается. Однако сырые соки плохо сохраняются и их следует употреблять как можно раньше после приготовления. Следовательно, у лечащегося должен быть всегда запас свежих овощей, фруктов или ягод, из которых нужно готовить соки, что практически возможно лишь в летний и осенний период. Отрицать лечебную ценность соков, обработанных кипячением (способ горячего разлива) или пастеризацией, не следует, но при этом следует отдавать предпочтение консервированию путем пастеризации.

Качество сока зависит от состояния сырья. Ягоды и плоды должны быть в стадии полной зрелости, недозрелые и перезрелые плоды дают неполноценные соки. Для сохранения биологически ценных компонентов и, прежде всего, витаминов, все части растения должны быть обработаны не позднее чем через два часа после их сбора.

Собранный материал промывают водой. Некоторые ягоды (например, малину) не моют. Затем сырье измельчают. Ягоды лучше растирать, яблоки и груши — пропускать через терку. Листья и траву нарезают ножницами, а корни и клубни — ножом.

Для отжатия сока лучше всего пользоваться прессом или соковыжималкой, можно применять и мясорубку. Для приготовления сока способом горячего разлива удобно использовать соковарку.

Консервирование сырых соков можно проводить с добавлением бензойного натрия из расчета 0,1% или смешиванием сока с 25—30-объемными процентами винного спирта. Оба метода позволяют удлинить срок годности соков в 3—4 раза. Однако соки, консервированные таким образом, детям назначать не рекомендуется.

Консервирование методом пастеризации удобнее проводить в простерилизованных бутылках, которые заполняют соком, не доливая его до верха на 2 см. Сосуды прикрывают прокипяченными пробками, помещают в большую кастрюлю с водой и нагревают до 50°. Вода должна быть на уровне сока в бутылках. Затем кастрюлю нагревают до 85° и поддерживают температуру в течение 15 минут для поллитровых бутылок и 20 минут для литровых. После этого бутылки вынимают, тотчас закупоривают и после охлаждения заливают парафином. Хранить их следует в положении лежа.

Соки обычно пьют по 1/2—1 стакану, редко в большей дозе. Осложнений не бывает. Однако злоупотребление дозами, когда

однократно принимают по литру и больше, и длительное их применение может быть вредным. Описаны случаи отравления со смертельным исходом большими дозами морковного сока.

Порошки

Порошки — это твердые сухие лекарственные формы, характеризующиеся сыпучестью. Готовят их путем измельчения сырья в ступке. Порошки различают мельчайшие, как пыль, мелкие, как мелкий речной песок, и крупные, как крупный песок. Мельчайшие порошки применяют для присыпки ран, язв, и т.п., а мелкие и крупные принимают внутрь.

Мази

Мази — наружные средства, получаемые путем смешения тонкоизмельченных частей растений с мазевыми основами: вазелином, ланолином, свежим свиным жиром, сливочным или растительным маслом. Мази на растительном масле (подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-нибудь другом) или минеральных жирах лучше сохраняются.

Пасты

Пасты — это разновидность мазей, в которых находится 25% и больше порошкообразных веществ. Часто в состав паст входят крахмалы. Пасты, в отличие от мазей, более плотной консистенции и дольше держатся в точке приложения.

Лекарственные сборы

Лечение многокомпонентными лекарственными сборами, как правило, более эффективно, чем одиночными растениями. При составлении сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний. Поэтому лекарственный сбор должен содержать и дополнительные ингредиенты.

При составлении сбора необходимо, во-первых, знать показатели артериального давления и учитывать основную тенденцию

его изменения. Например, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертонией в сбор включают растения не только желчегонные, но и с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз, ухудшить общее состояние.

Во-вторых, следует учитывать состояние кишечной моторики больного, склонность к запорам либо поносам и включать сырье слабительного или вяжущего действия.

В-третьих, некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных. Растительные сборы и препараты не рекомендуется принимать и во время менструаций.

Часть растительных препаратов может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать с микросбора (2—3 компонента) и через 5—7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллерген.

Растительные препараты обладают многосторонним действием на человеческий организм, что оправдывает применение одних и тех же трав для лечения различных заболеваний. Предусмотреть нежелательное побочное действие лекарственных растений может только врач после всестороннего обследования состояния организма больного.

Количественный состав ингредиентов в лекарственных сборах встречается самый разнообразный. Они могут содержать до нескольких десятков растений, но чаще всего количество ингредиентов составляет от 3 до 7 растений. Необходимо учитывать, что из-за постоянных перебоев в снабжении аптечных учреждений необходимым растительным сырьем и сложности самостоятельной заготовки нужных растений сборы, включающие небольшое количество ингредиентов, более доступны, чем многокомпонентные.

Рекомендации по использованию лекарственных сборов существуют разные. В случае хронических заболеваний лекарственные препараты обычно принимают в течение одного месяца с последующим 5—10-дневным перерывом или в течение 2—3 месяцев с последующим двухнедельным или месячным перерывом. При непрерывном приеме сборов в течение 2—3 месяцев целесообразно иметь 3—4 сбора различных растений однонаправленного действия и во избежание привыкания к ним чередовать каждый из сборов через 10—15 дней на протяжении указанного периода, а затем делать перерыв.

Обычно при лечении лекарственными растениями улучшение наступает через несколько дней, но стойкий эффект удается достичь лишь при длительном (не менее полугода) и регулярном применении трав. Отсутствие положительного эффекта в течение

2—3 недель является, как правило, основанием для замены сбора.

Курс лечения сборами и последующее их применение должны определяться лечащим врачом при постоянном наблюдении за ходом течения лечебного или профилактического процесса.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

РЕЦЕПТЫ ПРЕПАРАТОВ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Лекарственные чаи

Лекарственные чаи — это обладающие лечебными свойствами напитки, приготовляемые из различных растений.

Аппетитные чаи

1. Вариант 1

Трава полыни горькой — 3 части, трава тысячелистника — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке за 15—20 минут до еды.

Вариант 2

Трава полыни горькой — 8 частей, трава тысячелистника — 2 части

Одну чайную ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды.

2. Трава полыни горькой — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, корни одуванчика — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке за 15—20 минут до еды.

3. Трава золототысячника — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, листья вахты — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке за 15—20 минут до еды.

4. Листья вахты — 1 часть, корневище аира — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, плоды тмина — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке за 15—20 минут до еды.

5. *Трава полыни горькой — 1 часть, листья вахты — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке за 15—20 минут до еды.

6. *Трава полыни горькой — 1 часть, трава золототысячника — 1 часть, листья вахты — 1 часть, корни одуванчика — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке за 15—20 минут до еды.

Ветрогонные чаи

1. *Листья мяты — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть, корень валерианы — 2 части*

   Две чайные ложки смеси заварить, как чай, в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

2. *Цветки ромашки — 2 части, листья мяты — 2 части, плоды фенхеля — 3 части, плоды тмина — 2 час-ти, корень валерианы — 1 часть*

   Две чайные ложки смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

3. *Цветки ромашки — 1 часть, трава душицы — 1 часть*

   Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

4. *Цветки ромашки — 4 части, плоды тмина — 2 части, трава душицы — 2 части*

   Одну чайную ложку сбора заварить стаканом кипят- ка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день.

5. *Листья мяты — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень валерианы — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

6. *Цветки ромашки — 6 частей, корень валерианы — 4 части, плоды тмина — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

7. *Листья мяты перечной — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды аниса — 1 часть*

   Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде в течение часа, процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня 1 стакан настоя небольшими глотками. Применяется при метеоризме и спазмах желудка.

8. *Трава зверобоя — 1 часть, трава сушеницы болотной — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть*

   Три столовые ложки смеси настаивать два часа в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

Витаминные чаи

1. *Плоды шиповника — 1 часть, плоды черной смородины — 1 часть*

   Одну столовую ложку измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать не менее одного часа в хорошо закрытой посуде, процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

2. *Плоды шиповника — 3 части, плоды черной смородины — 1 часть, листья крапивы — 2 части*

   Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

3. *Плоды шиповника — 3 части, плоды черной смородины — 1 часть, листья крапивы — 3 части, корень моркови — 3 части*

   Одну столовую ложку сбора заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в хорошо закрытой посуде 4 часа в прохладном, темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

4. *Плоды шиповника — 1 часть, плоды брусники — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

5. *Вариант 1*

   Плоды шиповника — 3 части, плоды брусники — 1 часть, листья крапивы — 3 части

   Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно

закупоренной посуде в прохладном темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Вариант 2

Плоды шиповника — 3 части, плоды брусники — 2 части, листья крапивы — 3 части

Измельченное сырье хорошо перемешать. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, процедить. Пить по стакану 2—3 раза в день.

6. *Плоды шиповника — 1 часть, плоды малины — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

7. *Вариант 1*

Плоды шиповника — 1 часть, плоды рябины — 1 часть

Одну столовую ложку измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Вариант 2

Плоды шиповника — 1 часть, плоды рябины — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хорошо закупоренной посуде в прохладном темном месте, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

8. *Плоды шиповника — 1 часть, листья малины — 1 часть, листья смородины — 1 часть, листья брусники — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

9. *Плоды рябины — 7 частей, листья крапивы — 3 части*

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

10. *Все растение брусники — 1 часть, все растение земляники — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, процедить, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3—4 раза в день.

11. *Листья клубники полевой*

Одну столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 10—15 минут, процедить. Пить как чай.

Грудные чаи

1. Корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, плоды укропа — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, остудить и процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

2. Корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, плоды аниса — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 часа.

3. Корень алтея — 1 часть, корень солодки — 1 часть, корень девясила — 1 часть

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/4 стакана через 3 часа.

4. Корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана через 3 часа.

5. Корень алтея — 1 часть, корень солодки — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

6. Корень алтея — 8 частей, корень солодки — 3 части, цветки коровяка — 2 части, листья мать-и-мачехи — 4 части, плоды аниса — 2 части, корневище ириса ("фиалковый корень") — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

7. Корень алтея — 4 части, корень солодки — 3 части, цветки коровяка — 2 части, листья шалфея — 3 части, плоды аниса — 4 части, почки сосновые — 4 части

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

8. Вариант 1.

Корень алтея — 1 часть, корень солодки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, листья шалфея — 1 часть, почки сосновые — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Вариант 2

Корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, плоды аниса — 1 часть, листья шалфея — 1 часть, почки сосновые — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, остудить и процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

9. *Корень алтея — 2 части, корень солодки — 5 частей, плоды аниса — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, цветки просвирника — 2 части, цветки мака-самосейки — 2 части, трава тимьяна — 2 части*

Одну столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5—6 минут на слабом огне, остудить и про- цедить. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеобронхите, бронхите.

10. *Корень алтея — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

11. *Трава спорыша — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, плоды укропа — 1 часть, почки сосновые — 1 часть, трава чабреца — 1 часть, корень солодки (мелко измельченный) — 1 часть*

Четыре чайные ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2—3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле.

12. *Цветки коровяка — 1 часть, цветки алтея — 1 часть, цветки мальвы — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

13. *Листья подорожника большого — 3 части, корень солодки — 3 части, листья мать-и-мачехи — 4 части*

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана через 3 часа.

14. Корни аниса — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, остудить и процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

15. Цветки бузины — 1 часть, трава росянки — 1 часть, листья подорожника — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть

Четыре чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение двух часов, кипятить несколько минут, после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема. Применяется при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни, кашле.

16. Цветки бузины — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части

Четыре чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов. Кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни, кашле.

17. Цветки бузины — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 1 часть, трава шандры — 1 часть, трава чистотела — 1 часть, почки сосновые — 1 часть

Четыре чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов. Кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктатической болезни, кашле.

18. Цветки бузины — 1 часть, семена пажитника сенного — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, липовый цвет — 2 части, трава фиалки трехцветной — 2 части

Одну столовую ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, варить несколько минут и после остывания процедить. Отвар пить теплым в несколько приемов за один день при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

Желудочные чаи

1. Плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части (вяжущий чай)

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 20 минут, процедить. Пить по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

2. *"Шишки" ольхи — 2 части, корневище горца змеиного — 1 часть (вяжущий чай)*

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

3. *Ягоды черники — 2 части, корневище лапчатки — 1 часть, цветки цмина — 1 часть, листья шалфея — 3 части, плоды тмина — 1 часть (вяжущий чай)*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды (при поносах).

4. *Корневище лапчатки — 1 часть, корневище горца змеиного — 4 части (вяжущий чай)*

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

5. *Корневище горца змеиного — 1 часть, корневище кровохлебки — 1 часть (вяжущий чай)*

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

6. *Корень конского щавеля — 1 часть, корневище горца змеиного — 1 часть (вяжущий чай)*

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

7. *Цветки цмина — 2 части, листья шалфея — 5 частей, плоды тмина — 1 часть, корневище лапчатки — 2 части (вяжущий чай)*

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды (при поносах).

8. *Кора крушины — 3 части, листья мяты — 2 час- ти, листья крапивы — 3 части, корневище аира — 1 часть, корень валерианы — 1 часть (чай, регулирующий деятельность кишечника)*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

9. *Кора крушины — 2 части, плоды аниса — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, семена горчицы — 2 части, ко-*

рень солодки — 3 части (чай, регулирующий деятельность кишечника)

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

10. *Корневище аира — 1 часть, кора крушины — 3 части, листья мяты — 2 части, листья крапивы — 2 части, корень одуванчика — 1 часть, корень валерианы — 1 часть (чай, регулирующий деятельность кишечника)*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

11. *Трава спорыша — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 1 часть, листья подорожника — 2 части*

Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30—40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Желчегонные чаи

1. *Цветки цмина — 4 части, листья вахты — 3 части, листья мяты — 2 части, плоды кориандра — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды (при желтухе и воспалении желчного пузыря).

2. *Цветки цмина — 3 части, корень ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить вечером (при желчнокаменной болезни).

3. *Цветки цмина — 3 части, трава тысячелистника — 2 части, трава полыни — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, листья мяты — 2 части*

Две чайные ложки смеси настаивать в двух стаканах холодной воды 8—12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды (при воспалении печени и желчного пузыря).

4. *Трава чистотела — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, листья вахты трехлистной — 1 часть*

Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером через час после еды.

5. *Трава чистотела — 1 часть, трава володушки золотистой — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть*

Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды.

6. *Трава спорыша — 1 часть, рыльца кукурузы — 1 часть, стручки фасоли (карликовых форм) — 1 часть, трава грыжника гладкого — 1 часть, трава медвежье ушко — 1 часть*

15 г смеси заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Настой выпить теплым в течение дня.

7. *Цветки бессмертника — 4 части, листья мяты — 2 части, листья трилистника — 3 части, цветки кориандра — 2 части*

Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалении желчного пузыря.

Мочегонные чаи

1. *Трава грыжника — 1 часть, листья толокнянки — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день.

2. *Листья березы — 1 часть, трава хвоща — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

3. *Листья толокнянки — 4 части, корень солодки — 1 часть, плоды можжевельника — 4 части*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, остудить, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3—4 раза в день по одной столовой ложке за 15—20 минут до еды.

4. *Плоды можжевельника — 2 части, трава хвоща — 2 части, корневище пырея — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3—4 раза в день по одной столовой ложке до еды.

5. *Плоды можжевельника — 4 части, корень дягиля — 3 части, цветки василька — 3 части*

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3—4 раза в день по одной столовой ложке.

6. Плоды можжевельника — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть, листья березы — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

7. Плоды можжевельника — 1 часть, корень стальника — 1 часть, корень солодки — 1 часть, корень любистока — 1 часть

Одну столовую ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Противопоказано при беременности и острых заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

8. Вариант 1

Листья толокнянки — 3 части, корень солодки — 1 часть, цветки василька — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, остудить, процедить. Принимать 3—4 раза в день по одной столовой ложке за 15—20 минут до еды.

Вариант 2

Листья толокнянки — 1 часть, цветы василька — 1 часть, корень солодки — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день. Сбор противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря, беременности.

9. Цветки бузины — 1 часть, цветки терновника — 1 часть, трава крапивы двудомной — 1 часть, листья березы — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром во время завтрака выпить стакан отвара.

10. Цветки василька — 1 часть, листья толокнянки — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, плоды березы — 1 часть, листья вахты — 4 части, корень девясила — 1 часть

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

11. Кукурузные рыльца — 1 часть, бессмертник — 1 часть, кора крушины — 1 часть, корень валерианы — 1 часть, корень солодки — 1 часть, семена укропа — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть

Взять по 1 столовой ложке каждой травы на 4 стакана кипятка, кипятить 20 минут на медленном огне, проце-

дить. Пить 1 раз в день натощак по 50 мл. Пить больше воды. Курс лечения — месяц. Не есть жирного, соленого, молока, мяса, яиц, кислого. В период лечения строго придерживаться овощной диеты.

Потогонные чаи

1. *Цветки липы — 1 часть, плоды малины — 1 часть*

   Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 15 минут, процедить и выпить на ночь в горячем виде.

2. *Цветки липы — 1 часть, цветки бузины — 1 часть*

   Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут, процедить и выпить горячим в один прием.

3. *Цветки липы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть*

   Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

4. *Листья мяты — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, цветки липы — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить и выпить горячим на ночь.

5. *Цветки липы — 1 часть, кора ивы — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, плоды малины — 1 часть*

   Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Выпить 1—1,5 стакана на ночь.

6. *Плоды малины — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть*

   Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. В горячем виде выпить на ночь.

7. *Кора ивы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть, трава душицы — 1 часть*

   Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 5—10 минут, процедить. Выпить на ночь в горячем виде 1—1,5 стакана.

Почечные чаи

1. *Плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника собачьего — 1 часть, листья березы бородавчатой — 1 часть*

Одну чайную ложку смеси настоять 10 часов в 1 стакане холодной воды, варить 5—7 мин, процедить. Выпить глотками за 1 день при почечнокаменной болезни.

2. *Плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, трава полыни обыкновенной — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть*

Плоды истолочь, растения мелко изрубить. Все хорошо перемешать. Заварить 1 чайную ложку смеси стаканом кипятка и парить 1,5 часа. Пить по 100 мл 3 раза в день за час до еды.

3. *Плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, корень стальника — 1 часть, трава адониса — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить 2 стакана в течение дня.

4. *Плоды можжевельника — 3 части, плоды шиповника собачьего — 3 части, трава хвоща полевого — 3 части, цветки липы — 3 части, цветки бузины черной — 3 части, листья мяты перечной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 1 часть, корневище аира болотного — 1 часть*

Одну столовую лодку смеси варить 15—20 минут в стакане воды, настоять 15 мин и процедить. Пить по 1 стакану перед завтраком и ужином при почечнокаменной болезни.

5. *Трава хвоща полевого — 3 части, листья березы бородавчатой — 2 части, трава донника — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 2 части*

Две столовые ложки смеси настоять 4—5 часов в 1,5 стакана кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при почечнокаменной болезни.

6. *Трава хвоща полевого — 3 части, листья березы бородавчатой — 2 части, листья и цветки донника — 1 часть, трава грыжника голого — 2 части*

Две столовые ложки смеси настоять в течение 5—7 минут в 1,5 стакана кипятка в теплом месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при болях, связанных с почечнокаменной болезнью.

7. *Трава хвоща полевого — 1 часть, листья толокнянки — 1 часть, корень солодки — 1 часть, семена тмина — 2 части, плоды можжевельника — 2 части*

Одну столовую ложку смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка, остудить и процедить. Пить по 1 стакану в день при почечнокаменной болезни.

8. *Трава хвоща полевого — 2 части, листья толокнянки — 3 части, листья полыни — 2 части, семена фенхеля — 2 части, семена моркови посевной — 3 части*

12 г смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10—12 часов в теплом месте, варить 5—7 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при почечнокаменной болезни.

9. *Трава хвоща полевого — 2 части, листья толокнянки — 3 части, трава полыни (чернобыльник) — 2 части, семена моркови — 3 части, плоды укропа — 2 части*

12 г смеси настаивать в протопленной духовке 12 часов в двух стаканах воды, затем кипятить 5—7 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при мочекаменной болезни.

10. *Листья брусники — 4 части, трава земляники лесной — 10 частей, листья смородины черной — 6 частей*

200 г смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при почечнокаменной болезни.

11. *Листья брусники — 1 часть, листья земляники лесной — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, семена тмина — 1 часть, корень солодки — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси варить 20—25 минут в стакане воды, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день при почечнокаменной болезни.

12. *Листья брусники — 1 часть, трава дрока красильного — 1 часть, трава хвоща полевого — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть, трава спорыша — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

13. *Листья брусники — 1 часть, трава дрока красильного — 1 часть, трава хвоща полевого — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси варить 15—20 минут в стакане воды, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану перед завтраком и ужином при почечнокаменной болезни.

14. *Трава хвоща полевого — 1 часть, трава репешка — 2 части, корневище пырея ползучего — 2 части, корневище аира болотного — 2 части*

Одну столовую ложку смеси варить 15—20 минут в стакане воды, настоять 15 минут и процедить. Пить по 1 стакану перед завтраком и ужином при почечнокаменной болезни.

15. *Трава репешка — 2 части, цветки пижмы — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, листья брусники — 2 части, корневище пырея ползучего — 2 части, корневище аира болотного — 2 части*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1—1,5 часа, процедить. Пить утром во время завтрака и вечером по стакану.

16. *Листья березы бородавчатой — 7 частей, листья брусники — 5 частей, трава копытня — 3 части, корень солодки голой — 5 частей*

Одну столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером при почечнокаменной болезни.

17. *Листья березы — 3 части, семена льна — 4 части, корень стальника — 3 части*

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипя- щей воды, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Применяется при заболевании почек и мочевыводящих путей.

18. *Почки березы — 1 часть, трава череды — 1 часть, листья крапивы — 1 часть*

Одну чайную ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, парить 2 часа. Пить холодным по 100 мл 3 раза в день. При частых позывах сделать перерыв на неделю, затем продолжить.

19. *Трава горца птичьего — 1 часть, кукурузные столби- ки с рыльцами — 1 часть, листья толокнянки — 1 часть, створки плодов фасоли — 1 часть*

15 г смеси варить 7—10 минут в стакане воды, настоять 5—7 минут, процедить. Отвар выпить теплым в течение дня при почечнокаменной болезни.

20. *Трава пастушьей сумки — 1 часть, трава бедренца-камнеломки — 2 части, листья пустырника пятилопастного — 3 части, створки плодов фасоли — 4 части*

Две столовые ложки смеси настоять 4—5 часов в стакане кипятка. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день при почечнокаменной болезни.

21. *Корень алтея — 4 части, трава душицы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть*

Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при почечнокаменной болезни.

22. *Цветки бессмертника — 3 части, корень ревеня — 2 части, трава тысячелистника — 5 частей*

Одну столовую ложку смеси на стакан кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана в день за 30 минут до еды.

23. *Трава пастушьей сумки — 1 часть, листья толокнянки — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, плоды петрушки*

— 1 часть, корень стальника — 1 часть, корень любистока — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть

Одну столовую ложку смеси варить 15—20 минут в стакане воды, настоять 15 минут и процедить. Пить по 1 стакану перед завтраком и ужином при почечнокаменной болезни.

24. Листья и корни крапивы двудомной — 5 частей, корень солодки — 3 части

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Выпить за 3 приема в течение дня при почечнокаменной болезни с нефритом.

25. Трава горца птичьего — 17 частей, плоды можжевельника — 1 часть, кора крушины — 2 части

50 г смеси заварить 1 л кипятка, настоять до охлаждения. Пить по 2—3 стакана в день при почечно- и желчнокаменной болезнях.

26. Цветки коровяка скипетровидного — 3 части, цветки липы — 4 части, листья земляники лесной — 6 частей.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при почечнокаменной болезни с воспалением мочевого пузыря.

27. Цветки василька синего — 3 части, трава череды трехраздельной — 3 части, трава крапивы двудомной — 2 части, трава фиалки трехцветной — 4 части, трава вероники — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, цветки календулы — 2 части, листья ореха грецкого — 2 части

Четыре столовые ложки смеси настоять 10—12 часов в 1 л холодной воды, варить 5—7 минут, настоять 20—25 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день при наличии песка и воспалительного процесса в мочевыводящих путях.

28. Трава хвоща полевого — 5 частей, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, трава тысячелистника — 4 части, листья черники — 4 части, створки плодов фасоли — 4 части

Одну столовую ложку смеси настоять 6 часов в стакане холодной воды, варить 15 минут и процедить. Пить по 1 стакану в день при уратных камнях.

29. Трава репешка — 2 части, корневище пырея — 3 части

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 8 часов в теплом месте, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой при мочекислых камнях.

30. Трава чистотела — 3 части, трава душицы — 2 части, кора барбариса — 2 части

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день при мочекислых камнях.

31. Цветки фиалки трехцветной — 2 части, цветки арники горной — 3 части, листья крапивы двудомной — 4 части

Три столовые ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, выпарить до 150 мл. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день перед едой при мочекислых камнях.

32. Трава горца птичьего — 6 частей, трава чистотела — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть

Три столовые ложки смеси настоять 10—12 часов в 3 стаканах кипятка в теплом месте, кипятить 5—7 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

33. Трава горца птичьего — 15 частей, листья мяты перечной — 2 части, цветки вереска — 2 части

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 10—12 часов в теплом месте, прокипятить 5—7 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

34. Листья березы бородавчатой — 5 частей, трава хвоща полевого — 3 части, трава фиалки трехцветной — 2 части

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 10—12 часов в темном месте, затем прокипятить 5—7 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

35. Цветки василька синего — 1 часть, корень фиалки трехцветной — 2 части, трава тимьяна ползучего — 4 части, трава хвоща полевого — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 6 частей

Одну столовую ложку смеси настоять 3—4 часа в стакане кипятка, процедить. Выпить за 3 приема в течение дня при щавелевокислых камнях.

36. Трава репешка — 3 части, корень девясила — 1 часть, корень лопуха — 2 части

Две столовые ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях.

37. Трава пастушьей сумки — 2 части, корень стальника — 3 части, цветки вереска — 6 частей

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой

ложке 3—4 раза в день после еды при фосфатных и карбонатных камнях.

38. *Трава фиалки трехцветной — 6 частей, трава хвоща полевого — 6 частей, трава одуванчика лекарственного — 5 частей, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, корень крушины слабительной — 5 частей*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях.

39. *Листья черники — 3 части, листья толокнянки — 3 части, кукурузные столбики с рыльцами — 3 части, створки плодов фасоли — 5 частей*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить по 1 стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях и щелочной реакции мочи.

40. *Трава хвоща полевого — 1 часть, трава спорыша — 2 части, трава крапивы двудомной — 1 часть, почечный чай — 1 часть*

Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, не менее 5—6 часов, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при заболевании почек и мочевыводящих путей.

Противогеморройные чаи

1. *Трава тысячелистника — 1 часть, листья кассии — 1 часть, кора крушины — 1 часть, плоды кориандра — 1 часть, корень солодки — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь (регулирующее средство).

2. *Трава трилистника — 1 часть, трава полыни — 1 часть, трава горечавки — 1 часть*

Одну чайную ложку измельченной сухой травы (если трава свежая — одну столовую ложку) заварить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1—2 раза в день. При продолжительном лечении геморрой проходит бесследно.

3. *Кора крушины — 1 часть, листья крапивы — 1 часть*

8 г измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях (геморрой без шишек).

Слабительные чаи

1. Кора крушины — 3 части, листья крапивы — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 1/2—1/3 стакана.

2. Кора крушины — 3 части, трава донника — 1 часть, листья крапивы — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 1/2—3/4 стакана.

3. Кора крушины — 4 части, плоды кориандра (кинзы) — 1 часть, корень алтея — 1 часть

Одну столовую ложку смеси настоять в холодной воде, потом довести до кипения, поварить 5 минут и процедить. Выпить в горячем виде.

4. Кора крушины — 4 части, семена тмина (измельченные) — 1 часть, цветки ромашки — 2 части

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, поварить 10 минут на водяной бане, процедить и выпить за раз на ночь.

5. Кора крушины — 4 части, семена укропа (измельченные) — 1 часть, льняное семя — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, поварить 10 минут на водяной бане, процедить и выпить за раз на ночь.

6. Кора крушины — 8 частей, корень солодки — 1 часть, плоды кориандра — 1 часть, плоды тмина — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 1/2—3/4 стакана.

7. Кора крушины — 6 частей, листья вахты — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, плоды тмина — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2—1 стакану на ночь.

8. Кора крушины — 5 частей, листья вахты — 2 части, трава донника — 2 части, плоды тмина — 1 часть

Одну столовую ложку смеси облить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 1/2—3/4 стакана.

9. Кора крушины — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень солодки — 2 части

Одну столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

10. *Лист александрийский — 3 части, кора крушины — 2 части, ягоды жостера — 2 части, плоды аниса — 1 часть, корень солодки — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Пить на ночь по 1/2—1 стакану настоя.

11. *Кора крушины — 2 части, листья кассии — 3 части, плоды жостера — 2 части, плоды аниса — 1 часть, корень солодки — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 1/2—3/4 стакана.

Успокоительные чаи

1. *Листья мяты перечной — 2 части, листья вахты трехлистной — 2 части, корень валерианы — 1 часть, шишки хмеля — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром, днем и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности, бессоннице).

2. *Корень и корневище валерианы — 1 часть, листья мяты и трилистника — 2 части, "шишки" хмеля — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси настоять в течение 30 минут в 2 стаканах кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице и т.п.

3. *Корень валерианы — 3 части, листья мяты — 3 части, листья вахты — 4 части.*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности).

4. *Корень валерианы — 2 части, цветки ромашки — 3 части, плоды тмина — 5 частей*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь (при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице).

12 Зак. 1912

5. Корень валерианы — 1 часть, листья мяты — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером (при метеоризме и кишечных спазмах).

6. Трава пустырника — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень валерианы — 1 часть

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день (при нервном возбуждении и сердцебиениях).

7. Трава пустырника — 1 часть, трава сушеницы — 1 часть, цветы боярышника — 1 часть, ромашка аптечная — 1 часть

Одну столовую ложку смеси на стакан кипятка, настоять, укутав, 8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день, через час после еды. Применяется при нервных расстройствах, сердечных слабостях в сочетании с удушьем и головной болью.

8. Детский чай

Плоды фенхеля — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, корневище пырея — 2 части

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Давать пить в теплом виде по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Сборы для полоскания горла

1. Кора дуба — 2 части, цветки липы — 1 часть

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

2. Кора дуба — 6 частей, трава душицы — 4 части, корень алтея — 1 часть

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

3. Кора дуба — 1 часть, листья шалфея — 1 часть, цветки мальвы — 1 часть, цветки бузины — 1 часть

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Полоскать рот и

горло несколько раз в день (при вос- палительных процессах).

4. *Кора дуба — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть*

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

5. *Листья шалфея — 8 частей, листья крапивы двудомной — 10 частей, кора дуба — 10 частей, корневище аира — 10 частей*

38 г смеси залить 1 л воды, кипятить 30 минут, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

6. *Кора дуба — 1 часть, листья шалфея — 1 часть, цветки бузины черной — 1 часть, цветки мальвы лесной — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 15—20 минут, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

7. *Кора дуба — 3 части, листья шалфея — 3 части, плоды фенхеля — 1 часть, корни алтея — 3 части, корневище лапчатки прямостоячей — 3 части*

Одну чайную ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 5 часов прокипятить, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

8. *Кора дуба — 10 частей, листья шалфея — 1 часть, цветки мальвы лесной — 2 части, цветки коровяка — 2 части, лепестки розы — 2 части, корень окопника — 3 части, корневище с корнями валерианы — 1 часть*

Четыре столовые ложки смеси залить на ночь 1 л крутого кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

9. *Кора ивы — 3 части, цветки липы — 2 части*

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Полоскать горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

10. *Цветки липы — 2 части, цветки ромашки аптечной — 3 части*

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

11. *Цветки липы — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, семя льна — 1 часть, листья эвкалипта — 2 части*

Одну столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять под крышкой 30 минут, процедить. По-

лоскать горло 4—5 раз в день. Несколько последних порций проглотить медленными глотками.

12. Цветки ромашки аптечной — 2 части, трава шалфея — 1 часть, трава душицы — 1 часть, все растение просвирника (или мальвы) — 2 части

Одну столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять под крышкой 30 минут, процедить. Полоскать горло 4—5 раз в день. Несколько последних порций проглотить медленными глотками.

13. Цветки ромашки аптечной — 3 части, листья шалфея — 3 части, трава репяшка волосистого — 4 части

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, процедить. Полоскать горло при ангине.

14. Цветки ромашки аптечной — 3 части, листья шалфея — 3 части, трава приворота — 4 части

Одну чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло 5—6 раз в день.

15. Цветки ромашки аптечной — 3 части, листья шалфея — 3 части, листья мяты перечной — 3 части, плоды фенхеля — 1 часть

Одну чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, процедить. Полоскать горло теплым настоем (по 1/3—1/2 стакана) при ларингите и ангине.

16. Цветки ромашки аптечной — 2 части, листья шалфея — 3 части, листья эвкалипта — 4 части, цветки календулы — 3 части, цветки липы — 2 части, трава багульника болотного — 2 части, корни девясила — 2 части, корни солодки — 2 части

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло при ларингите, трахеите, ангине, тонзиллите.

17. Цветки ромашки аптечной — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, листья эвкалипта — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стакана воды. Кипятить 2 минуты, накрыть теплым и настоять в течение 30 минут, процедить. Полоскать горло два раза в день утром и вечером.

Для снятия воспаления и закаливания следует полоскать горло этим раствором, начиная с температуры 26°, постепенно убавляя на градус в день до 16°, затем в течение одного месяца полоскать при температуре 15—16°.

18. Цветки ромашки аптечной — 2 части, цветки календулы (ноготки) — 2 части, трава и цветки зверобоя — 2 части, семена льна — 1 часть

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять под крышкой 30 минут, процедить. Полоскать горло 4—5 раз в день. Несколько последних порций проглотить медленными глотками.

19. *Цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава донника — 1 часть, семена льна — 3 части, корень алтея — 1 часть, цветки мальвы лесной — 1 часть*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить и в теплом виде полоскать рот и горло (при воспалении слизистых оболочек, ангине).

20. *Цветки ромашки аптечной — 2 части, семена льна — 3 части, трава донника — 2 части, корень алтея — 2 части, корневище аира — 1 часть*

Применять в виде теплого настоя для полоскания рта и горла при воспалении слизистых оболочек как мягчительное средство.

21. *Листья шалфея — 1 часть, цветки мальвы — 1 часть, цветки бузины — 1 часть*

Щепотку смеси заварить в стакане кипятка, остудить, процедить и полоскать горло.

22. *Листья шалфея — 7 частей, цветки бузины — 7 частей, корень алтея — 6 частей*

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

23. *Листья шалфея — 1 часть, цветки мальвы лесной — 1 часть, цветки бузины черной — 1 часть*

Одну чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить. Полоскать горло при ангине.

24. *Листья шалфея — 6 частей, листья мальвы лесной — 5 частей, листья малины обыкновенной — 4 части, листья мать-и-мачехи — 4 части*

Три чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, процедить. Полоскать горло при ангине.

Ванны с добавлением лекарственных трав

Перечисленные ниже отвары и настои лекарственных растений применяются в качестве добавок для общих (полных) и местных (половинных, сидячих и ножных) ванн, а также используются для компрессов, обмываний, обертываний и втираний.

Объем общей ванны составляет около 250 л воды.

Отвар корней аира болотного

Вариант 1

Для общей ванны: 250 г корневищ аира болотного смешать с 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и добавить в ванну.

Аир содержит эфирные масла, горечи, дубильные вещества, терпены; оказывает сильное действие на кровообращение.

Применяется для лечения рахита и физического недоразвития у детей, а также для заживания гноящихся ран.

Вариант 2

Корни и зелень аира залить холодной водой и прокипятить в течение 1/2 часа, после чего добавить отвар к ванне. Для полной ванны необходимо взять 250 г аира, а для половинной — 125 г.

Используется для лечения золотухи и рахита у детей и неврозов у взрослых.

Настойка арники горной

Экстракт арники применяется в качестве добавки к общим и местным ваннам (2—4 столовые ложки настойки на 1 л воды), а также для компрессов и втираний.

Способствует всасыванию, утоляет боль; применяется при лечении тупых и острых травм, кровоизлияний, ревматизма, снимает боли в конечностях после перенапряжения.

Отвар корня валерианы

Как правило, применяются готовые ванные экстракты, которые служат добавкой к общим ваннам. При приготовлении отвара в домашних условиях для полной ванны требуется 500 г корня валерианы.

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца и всей нервной системы. Они понижают возбужденность нервной системы и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов, понижают давление крови.

Порошок горчицы

Вариант 1

Добавка к ванне сухой горчичной муки; 1/2 полные горсти муки разводят водой температуры около 50° до образования

жидкой массы и спустя несколько минут, когда уже чувствуется едкий запах, добавляют в ванну, температура воды в которой должна быть 38—39°. Поскольку выделение горчичного масла, представляющего собой основное биологически активное вещество, является термочувствительным процессом, то следует избегать применения температур, выше указанных. Тем более, горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет силу.

Горчичные ванны для рук и ног являются хорошим "отвлекающим" средством для сосудов. Действие горчицы более интенсивно и продолжительно. Во время этой процедуры происходит сильное раздражение и покраснение кожи, поэтому пребывание в такой ванне следует ограничить 5—10 минутами. По окончании ванны необходимо тщательно смыть остатки горчичной муки.

Горчичные ванны особенно рекомендуются при начинающихся приступах мигрени и других видах головной боли.

Вариант 2

Для приготовления ванны можно также использовать концентрированное горчичное масло, обладающее очень агрессивным действием. Для этого следует налить смесь молока и воды в закрывающуюся поллитровую бутылку до половины, добавить 10 капель горчичного масла и, плотно закрыв бутылку, сильно потрясти ее, чтобы образовалась эмульсия. После этого эмульсия добавляется в ванну.

Отвар дубильного корья

Для приготовления общей ванны следует взять 1 кг дубильного корья (дубовая кора, еловая кора), смешать с 5 л воды и варить 30 минут, после чего процедить и добавить в ванну. Можно также использовать готовый ванный экстракт.

Благодаря большому содержанию дубильных веществ ванны оказывают благотворное действие при лечении ревматизма мягких тканей, невралгии, хронических болезнях кожи.

Отвар дубовой коры

Измельчить сухую кору, замочить ее в 5 л холодной воды на несколько часов, а затем прокипятить в течение 1/2 часа. Отвар процедить и прибавить к ванне. Для полной ванны (250 л) нужно взять 1—3 кг коры, для половинной — 500 г, для сидячей или ножной — 250 г.

Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильных веществ, действуют жаропонижающе, а также содействуют заживлению ран, применяются при лечении влажных высыпаний на коже, экзем заднего прохода.

Отвар каштана конского

Применяется для общих ванн и обертываний. Для общей ванны следует взять 1—1,5 кг молотых каштанов, смешать с 5 л холодной воды и варить 30 минут, затем процедить и добавить в ванну. Можно также использовать и готовый ванный экстракт.

Благодаря богатому содержанию сапонинов, дубильных веществ, горечи эти ванны повышают устойчивость капилляров, препятствуют образованию тромбов. Применяют при лечении ревматизма мягких тканей и суставов, невралгии, зуда, нарушении периферического кровообращения.

Экстракт лаванды

Используется добавка 1—2 столовых ложек готового ванного экстракта для общих ванн и обмываний. Оказывает успокоительное действие, вызывает легкое раздражение кожи, дезодорирует.

Ванны применяются при затруднениях, связанных с переходным возрастом, и для лечения вегетативной дистонии.

Отвар листьев ореха грецкого

Свежие или высушенные листья грецкого ореха залить холодной водой и кипятить в течение 45 минут в плотно закрытой посуде. Для полной ванны нужно взять 1 кг листьев, для половинной — 500 г, для сидячей и ножной — по 250 г.

Ванны эти применяются, главным образом, при лечении золотухи у детей и заболеваний лимфатических желез.

Экстракт розмарина

Применяется в качестве добавки для общих и местных ванн, а также для обмываний. Для общей ванны необходимо 1—2 столовые ложки готового ванного экстракта.

Благодаря богатому содержанию эфирных масел такие ванны повышают кровоснабжение кожи и тазовых органов. Применяются при спазматических нарушениях кровообращения, климактерических недугах, ревматизме мягких тканей, ушибах.

Отвар ромашки аптечной

Вариант 1

Цветки ромашки залить водой и кипятить 10 минут в хорошо закрытой посуде, процедить. Для полной ванны следует взять 250 г ромашки, для сидячей — 125 г.

Благодаря содержанию эфирного масла ванны имеют целебное влияние на внутренние и наружные воспаления, их с успехом применяют для лечения катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов.

Вариант 2

0,5—1 кг (для общей ванны) цветков ромашки залить 5 л кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, процедить и добавить в ванну. Для местных ванн количество ромашки должно быть соответственно уменьшено. Можно также использовать готовый ромашковый экстракт.

Благодаря содержанию эфирного масла и глюкозидов обладает противовоспалительным и противогнилостным действием.

Из-за дороговизны реже используется для общих ванн, чаще для местных.

Применяется для промывания полостей тела (уход за слизистыми оболочками, промывание кишечника) и для смачивания простыней при обертывании. Используется при лечении острых, мокнущих экзем, гнойных язв, особенно язвы голени, фистул.

Отвар сенной трухи

Залить сенную труху холодной водой, довести до кипения и кипятить в течение 1/2 часа. Труху можно поместить в холщовый мешок и варить ее в нем. Отвар трухи прибавляют в горячую ванну. Для полной ванны необходимо взять 1 кг трухи, для половинной — 500 г, для сидячей — 250 г. Время приема ванны: 5—20 минут при 37°. Для лечения суставного ревматизма и некоторых других заболеваний это время иногда увеличивают до 45 минут — 1 часа.

Сенная труха богата различными эфирными маслами и оказывает поэтому раздражающее действие на кожу. Ее действие полезно для нормализации обмена веществ при подагро-ревматическом состоянии, болезни суставов и др. При накоплении жидкости в суставных пазухах, при воспалении нервов и при образовании фурункулов она оказывает рассасывающее действие. Благотворно действует при судорогах, коликах желчного пузыря, желудка, кишок и других органов.

Отвар хвоща полевого

Вариант 1

Хвощ заливают холодной водой, кипятят 1/2 часа и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны нужно взять 750 г хвоща, для половинной — 375 г, для сидячей и ножной — по 250 г.

Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, при катарах и слабостях мочевого пузыря. Хвощевой отвар благоприятно действует и на плохо заживающие раны. В таких случаях накладывают на рану смоченную в отваре марлю.

Вариант 2

Используется в качестве добавки к местным, реже общим ваннам, а также для обертываний и компрессов. Для местной ванны: 100—200 г сушеного хвоща смешать с 2 л холодной воды, варить 1 час, процедить и вылить в ванну.

Благодаря содержанию кремниевой и щавелевой кислот и горечи такая добавка способствует росту тканей. Применяется при лечении мокнущих экзем, варикоз- ной язвы и других ран, плохо поддающихся лечению, а также хронических нагноений.

Экстракт хвои

Для приготовления экстракта нужно взять веточки и шишки сосны, залить их холодной водой и прокипятить в течение 1/2 часа, после чего хорошо закрыть и оставить на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает иногда зеленого цвета от искусственных примесей. Для полной ванны требуется 1,5 л экстракта, для половинной — 0,75 л, для сидячей и ножной — по 1 л.

Благодаря содержанию эфирного масла, в частности терпентина, действует успокаивающе, способствует секреции, дезодорирует. Ванны с хвойной добавкой производят сильное успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью, а также укрепляют сердце и нервы. Применяют их при бессоннице, параличе, подагре, мышечном и суставном ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких, вегетативной дистонии, затруднениях, связанных с переходным возрастом.

Отвар цветов злаков

Применяется в качестве добавки для общих и местных ванн, обертываний и компрессов. На одну ванну: 1—1,5 кг цветков злаков смешать с 5 л холодной воды, варить 1/2 часа, процедить, вылить в ванну. Можно также воспользоваться готовым ванным экстрактом (150 г).

Цветы злаков содержат эфирные масла и повышают гиперемию, оказывают спазмолитическое действие. Применяются при лечении ревматизма мягких тканей, артрита, хронического бронхита, гнойных воспалений.

Настой листьев шалфея

Применяется для общих и местных ванн, промывания полостей тела (для ухода за слизистыми оболочками), а также компрессов.

Для общей ванны: 250 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и добавить в ванну. Можно также использовать готовый ванный экстракт.

Настой содержит эфирные масла, смолы, горечи, дубильные вещества и используется для лечения зудящих экзем заднего прохода (поясная ванна, компрессы), в качестве полоскания при катарах слизистых оболочек и промывания ран.

Смешанные добавки

Прибавлять к ванне можно лишь такие смеси, в которых действие одного лечебного свойства не уничтожает действие другого. Чаще всего берутся такие смеси: сенная труха и овсяная солома (в равных частях), аир и листья грецкого ореха, дубовая кора и листья грецкого ореха (в равных частях), сосновый экстракт и соль (на одну ванну с сосновым экстрактом около 1 кг соли).

ПРИЛОЖЕНИЕ III

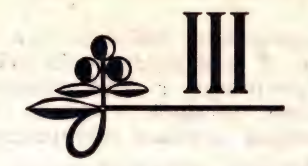


ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА СТАРИННЫХ МЕР

1 аршин	*= 71,1 см*
1 бутылка	*= 0,61 л*
1 вершок	*= 4,4 см*
*1 галлон**	*= 3,78 л*
1 гран (русск.)	*= 62,2 мг*
1 золотник	*= 4,3 г*
*1 кварта**	*= 0,94 л*
1 лот	*= 12 г*
*1 пинта**	*= 0,47 л*
1 унция (русск.)	*= 29,9 г*
1 фунт (русск.)	*= 384 г*
1 чарка	*= 123 мл*
1 штоф	*= 1,23 л*

Русские меры веса:

1 берковец = 10 пудам; 1 пуд = 40 фунтам; 1 фунт = 32 лотам; 1 лот = 3 золотникам; 1 золотник = 96 долям.

Медицинские меры веса:

1 фунт = 12 унциям или 96 драхмам, 288 скрупулам, 5760 гранам.

1 унция = 8 драхмам, 24 скрупулам и 480 гранам.

1 драхма = 3 скрупулам или 60 гранам.

1 скрупул = 20 гранам.

Русские меры жидких тел:

1 бочка = 40 ведрам; 1 ведро = 100 чаркам или 20 бутылкам или 8 штофам, 1 ведро = 30 фунтам.

Английские меры жидких тел:

1 галлон = 4 квартам или 8 пинтам (около 4,5 литра).

Русские меры сыпучих тел:

1 ласт = 12 четвертям.

1 четверть = 2 осминам, по 4 четверика.

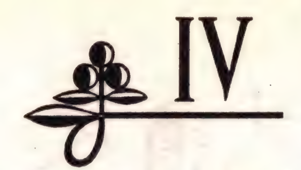
1 четверик = 8 гарнцам.

1 гарнц = 30 частям.

---

* Для жидкостей.

ПРИЛОЖЕНИЕ IV



ОСНОВНЫЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА (ИЛЛЮСТРАЦИИ)

Рис. 1. Органы дыхания

1 — полость носа; 2 — полость рта; 3 — твердое небо; 4 — носоглотка; 5 — ротовая часть глотки; 6 — подгортанник; 7 — подъязычная кость; 8 — гортань; 9 — пищевод; 10 — трахея; 11 — верхушка левого легкого; 12 — левое легкое; 13 — бронхи; 14, 15 — легочные пузырьки; 16 — бронх; 17 — правое легкое

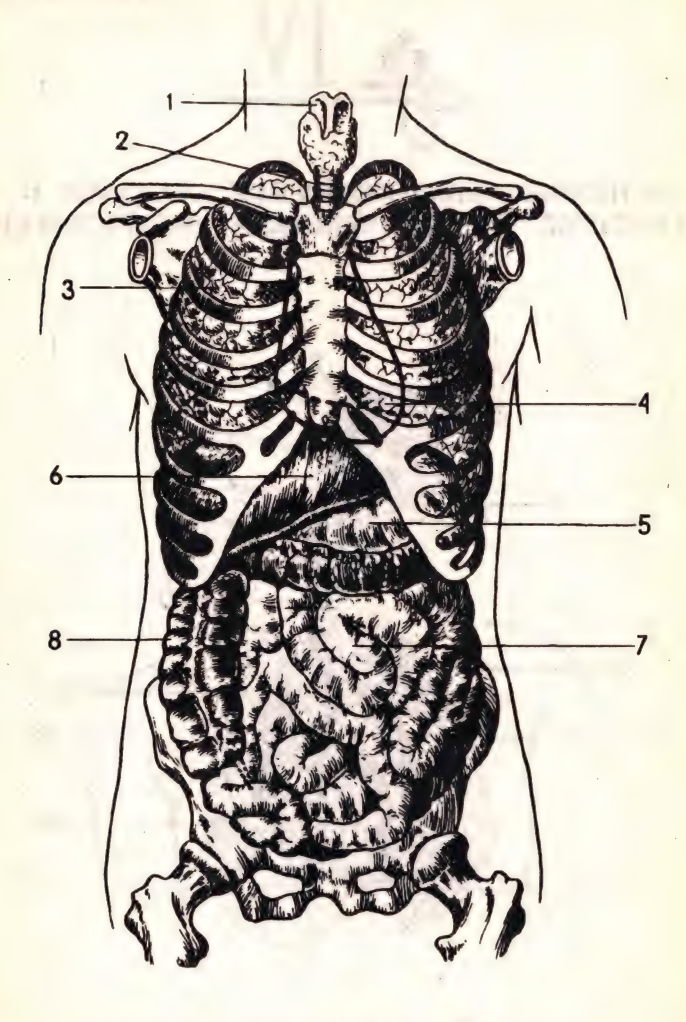


Рис. 2. Внутренние органы
1 — гортань; 2 — трахея; 3 — правое легкое; 4 — сердце; 5 — желудок; 6 — печень; 7 — тонкая кишка; 8 — толстая кишка

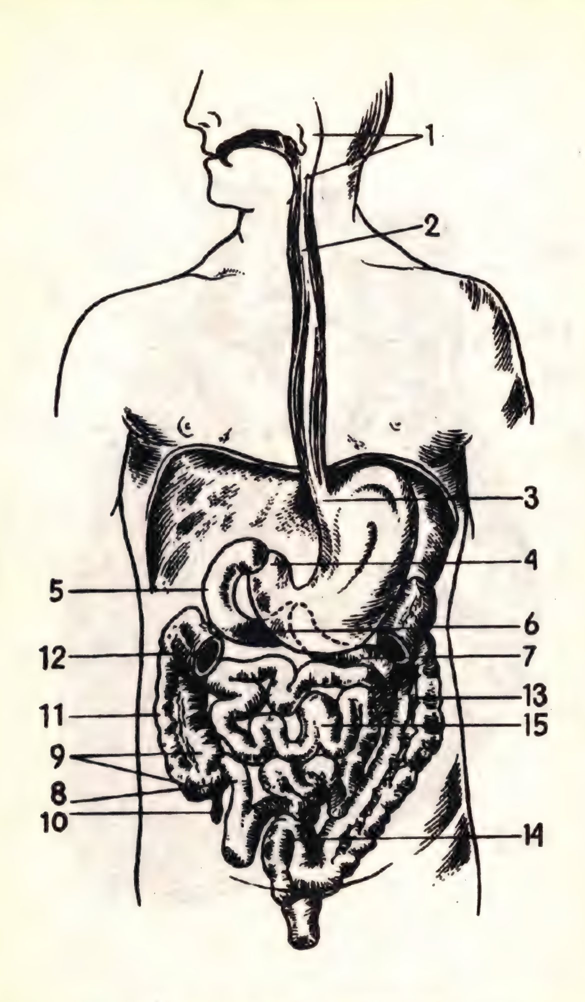


Рис. 3. Органы пищеварения
1 — глотка; 2 — пищевод; 3 — желудок; 4 — место перехода желудка в двенадцатиперстную кишку; 5 — двенадцатиперстная кишка; 6 — место перехода двенадцатиперстной кишки в тонкую; 7 — нисходящая ободочная кишка; 8 — сигмовидная ободочная кишка; 9 — толстая кишка; 10 — червеобразный отросток; 11 — подвздошная кишка; 12 — слепая кишка; 13 — восходящая ободочная кишка; 14 — прямая кишка; 15 — тонкая кишка

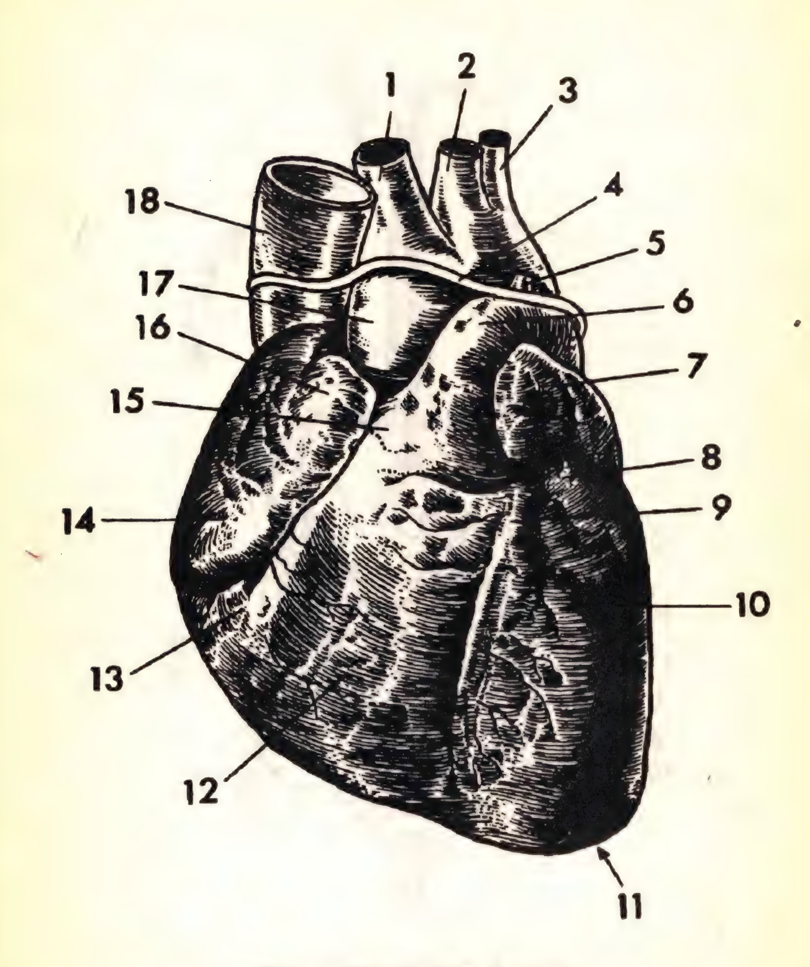


Рис. 4. Сердце (вид спереди)

1 — плечеголовной ствол; 2 — левая общая сонная артерия; 3 — левая подключичная артерия; 4 — место перехода перикарда в эпикард; 5 — артериальная связка; 6 — легочный ствол; 7 — левое ушко; 8 — левое предсердие; 9 — передняя межжелудочковая борозда с кровеносными сосудами; 10 — левый желудочек; 11 — верхушка сердца; 12 — правый желудочек; 13 — венечная борозда; 14 — правое предсердие; 15 — артериальный конус; 16 — правое ушко; 17 — аорта; 18 — верхняя полая вена

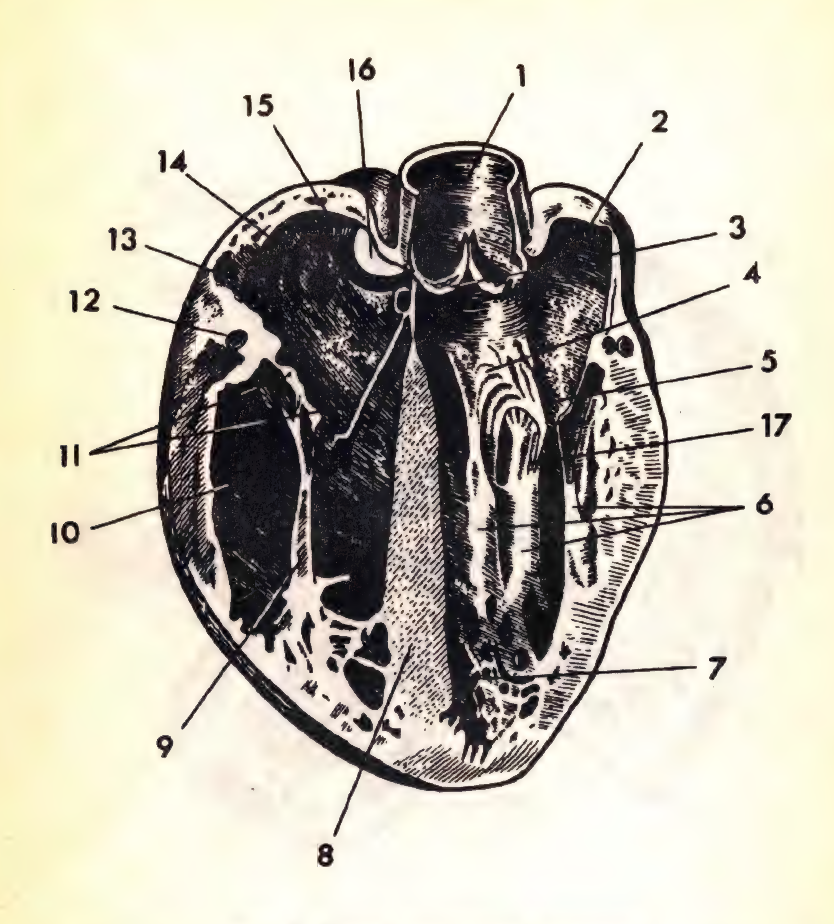


Рис. 5. Сердце (внутреннее строение)

1 — восходящая часть аорты; 2 — левое предсердие; 3 — клапан аорты; 4 — передняя створка левого предсердно-желудочкового клапана; 5 — задняя створка левого предсердно-желудочкового клапана; 6 — сосочковые малые мышцы левого желудочка; 7 — мясистые трабекулы; 8 — мышечная часть межжелудочковой перегородки; 9 — сосочковая мышца правого желудочка; 10 — эндокард правого желудочка; 11 — створки правого предсердно-желудочкового клапана; 12 — правая венечная артерия; 13 — отверстие малой вены сердца; 14 — гребенчатые малые мышцы; 15 — заслонка нижней полой вены; 16 — нижняя полая вена; 17 — сухожильные хорды

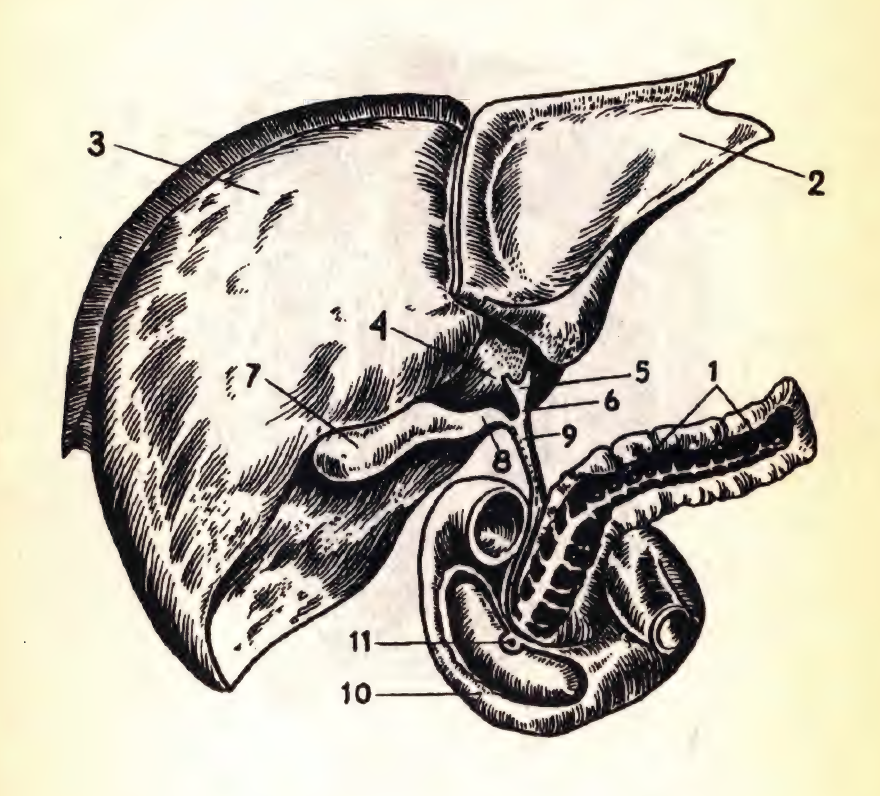


Рис. 6. Печень и желчный пузырь

1 — поджелудочная железа; 2 — левая доля печени; 3 — правая доля печени; 4 — квадратная доля печени; 5 — правый и левый печеночный протоки; 6 — общий печеночный проток; 7 — желчный пузырь; 8 — пузырный проток; 9 — общий желчный проток; 10 — двенадцатиперстная кишка (вскрыта); 11 — большой сосок двенадцатиперстной кишки

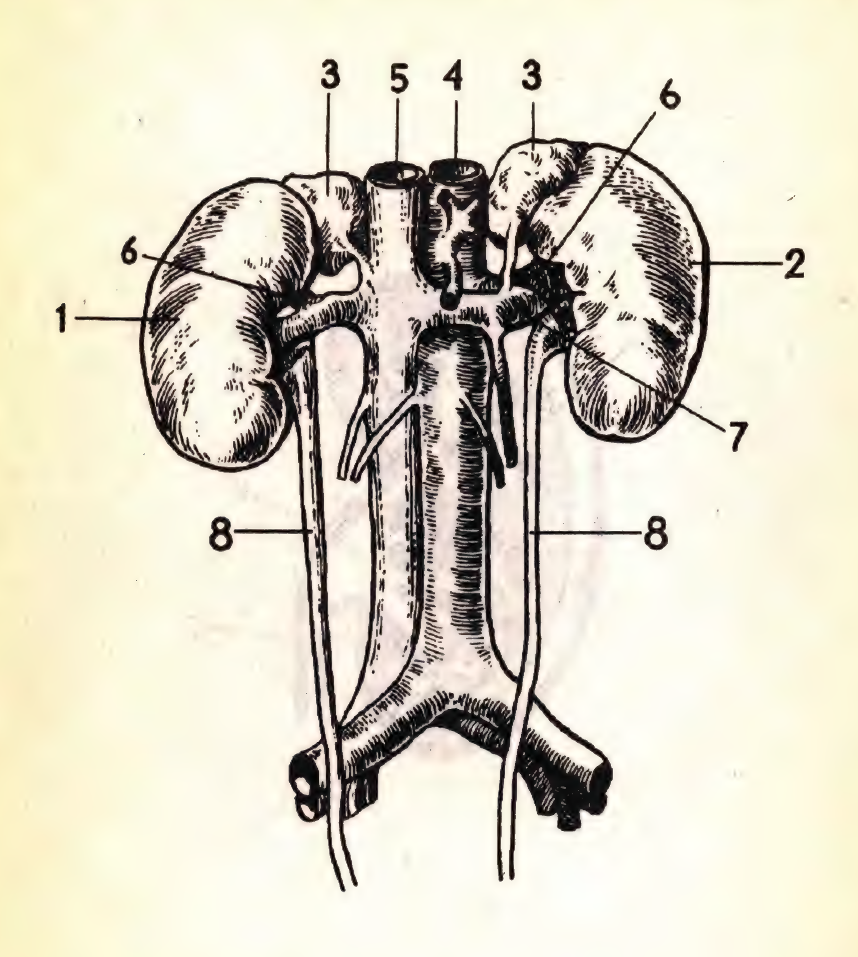


Рис. 7. Почки
1 — правая почка; 2 — левая почка; 3 — надпочечники; 4 — аорта; 5 — нижняя полая вена; 6 — почечная артерия; 7 — почечная вена; 8 — мочеточники

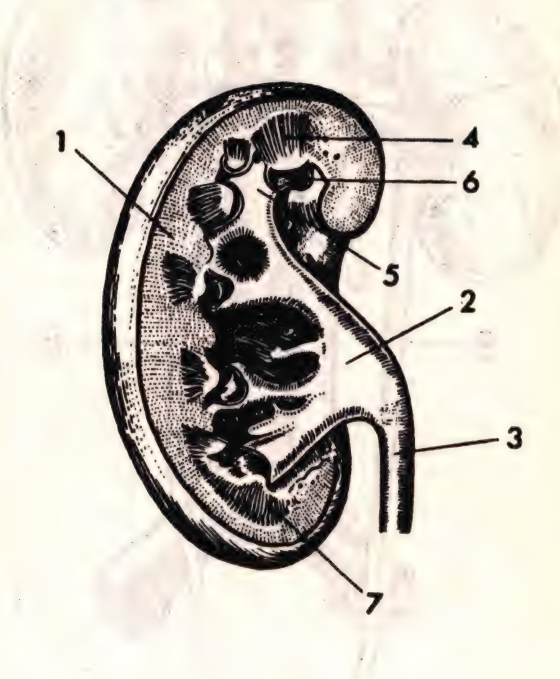


Рис. 8. Внутреннее строение почки
1 — корковый слой почки; 2 — почечная лоханка; 3 — мочеточник; 4 — почечная пирамида, оканчивающаяся сосочком; 5 — большая почечная чашка; 6 — малая почечная чашка; 7 — мозговой слой почки

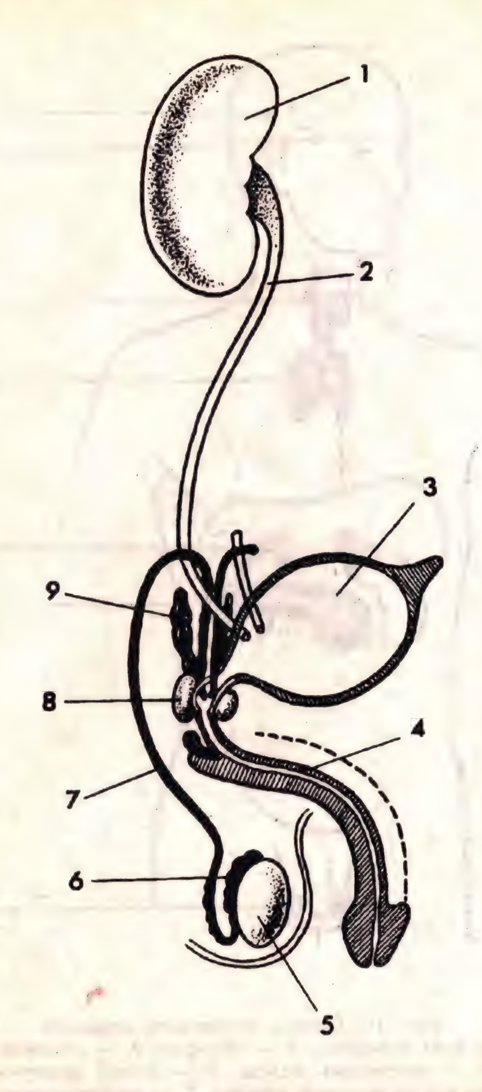


Рис. 9. Мочеполовая система (мужская)
1 — почка; 2 — мочеточник; 3 — мочевой пузырь; 4 — мочеиспускательный канал и губчатое тело полового члена, начинающееся луковицей и заканчивающееся головкой полового члена; 5 — яичко; 6 — придаток яичка; 7 — семявыносящий проток; 8 — предстательная железа; 9 — семенные пузырьки

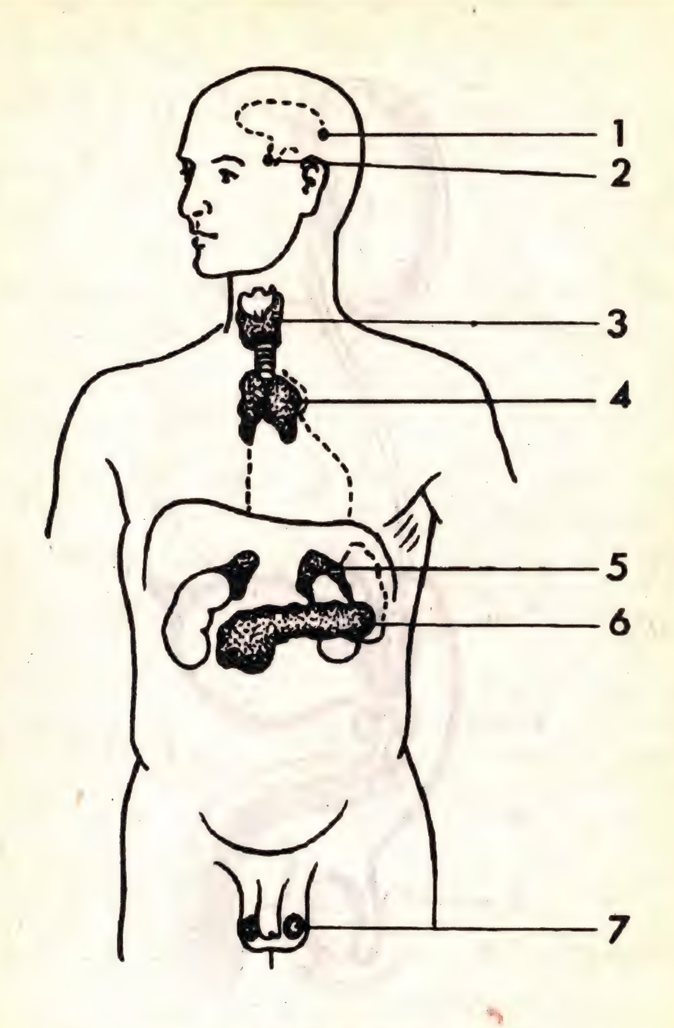


Рис. 10. Органы внутренней секреции
1 — шишковидное тело (эпифиз); 2 — гипофиз; 3 — щитовидная и паращитовидные железы; 4 — вилочковая железа; 5 — левый надпочечник; 6 — внутрисекреторная часть поджелудочной железы; 7 — внутрисекреторная часть яичек

ПРИЛОЖЕНИЕ V

УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ И ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ ОСНОВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Абрикос обыкновенный	*Armeniaca vulgaris (L.) Lam.*
Агава американская	*Agave americana L.*
Аденостилес ромболистный (см. Крестовник плосколистный)	
Адонис весенний (горицвет весенний, черногорка, стародубка)	*Adonis vernalis L.*
Аир обыкновенный (аир болотный, черный корень)	*Acorus calamus L.*
Аконит джунгарский	*Aconitum soongaricum Stapf.*
Алой (см. Алоэ древовидное)	
Алоэ древовидное (столетник, алой)	*Aloe arborescens Mill.*
Алтей лекарственный (алтей аптечный, просвирник, проскурняк)	*Althaea officinalis L.*
Анис звездчатый, или настоящий (бадьян)	*Ilicium verum Hook. f. (L.)*
Анис обыкновенный	*Pimpinella anisum L.= Anisum vulgare Clus. Gaertn.*
Анис полевой (см. Тмин обыкновенный)	
Анютины глазки (см. Фиалка трехцветная)	
Аралия высокая или манчжурская (шип-дерево, чертово дерево)	*Aralia elata (Miq) Seem.= Aralia mandshurica Rupr. Maxim.*
Арбуз съедобный	*Citrulus lanatus (Thunb)*
Арника горная (баранник горный)	*Arnica montana L.*
Арника олиственная	*Arnica fioliosa Nutt.*
Арония черноплодная (рябина черноплодная)	*Aronia melanocarpa (Michx.)*

Астрагал густоцветковый или шерстисткоцветковый	*Astragalus dasyanthus Pall.*
Астрагал серпоплодный	*Astragalus falcatus Lam.*
Багульник болотный (коловолом)	*Ledum palustre L.*
Бадан толстолистный	*Bergenia crassifolia L.*
Бадун (см. Лилия кудреватая)	
Бадьян (см. Анис звездчатый)	
Баранец обыкновенный (плаун-баранец)	*Huperzia selago L.*
Баранник горный (см. Арника горная)	*Arnica montana L.*
Баранчики (см. Первоцвет лекарственный)	
Барбарис обыкновенный	*Berberis vulgaris L.*
Барбарис сибирский	*Berberis sibtrica Pall.*
Бедренец-камнеломка	*Pimpinella saxifraga L.*
Белая глухая крапива (см. яснотка белая)	*Lamium album L.*
Белена черная (бешенка, блекота)	*Hyoscyamus niger L.*
Белладонна обыкновенная (см. Красавка)	*Atropa belladonna L.*
Береза белая	*Betula alba L.*
Береза бородавчатая (см. Береза повислая)	
Береза повислая (береза бородавчатая)	*Betula pendula Roth. (Betula verrucosa Ehrh.)*
Береза плосколистная	*Betula platyphylla Sukacz.*
Береза пушистая	*Betula pubescens Ehrh.*
Березовая губка (см. Березовый дубняк)	
Березовый дубняк (березовая губка, березовый трутовник)	*Piptoporus betulinus*
Березовый трутовник (см. Березовый дубняк)	
Бересклет бородавчатый	*Evonymus verrucosa Scop.*
Бессмертник песчаный (см. Цмин песчаный)	*Helichrysum arenarium (L.) DC.*
Бессмертник розовый (см. Кошачья лапка)	
Бешенка (см. Белена черная)	*Hyoscyamus niger L.*
Блекота (см. Белена черная)	

Богородская трава (см. Тимьян ползучий)	*Thymus serpyllum L.*
Большеголовник сафлоровидный (см. Левзея сафлоровидная)	*Rhaponticum carthamoides (Willd.)*
Бораго (см. Огуречная трава)	*Borago offioinalis*
Бородавник (см. Чистотел большой)	*Chelidonium majus L.*
Бородавочник (см. Чистотел большой)	
Боярышник колючий	*Crataegus oxyacantha L.*
Боярышник кроваво-красный	*Crataegus sanguinea Pall.*
Бриония белая (переступень белый)	*Bryonia alba L.*
Брусника	*Vaccinium vitis = idaea L.*
Будра плющевидная	*Glechoma hederacea L.*
Бузина черная	*Sambucus nigra L.*
Буквица белая (см. Первоцвет весенний)	
Буквица олиственная (см. Чистец буквицецветный)	*Betonica foliosa Rupr.*
Бурачник (см. Огуречная трава)	*Borago offioinalis*
Буряк (см. Свекла обыкновенная)	*Beta vulgaris*
Бычий корень (см. Стальник колючий)	*Ononis arvensis L.*
Валериана лекарственная (маун, кошачий корень)	*Valeriana officinalis L.*
Валериана каменная (см. Патриния средняя)	*Patrinia intermedia (Hornem.)*
Василек синий	*Centaurea cyanus L.*
Василек скученный	*Centaurea conglomerata*
Василистник вонючий	*Thalictrum foetidum L.*
Василистник малый	*Thalictrum minus L.*
Вахта трехлистная (трилистник водяной, трифоль)	*Menyanthes trifoliata L.*
"Ведьмина метла" (см. Омела белая)	
Вереск обыкновенный	*Calluna vulgaris (L.) Salisb. (Erica vulgaris L.)*
Верес (см. Можжевельник обыкновенный)	*Juniperus communis L.*
Вероника лекарственная	*Veronica officinalis L.*
Ветла (см. Ива белая)	*Salix alba L.*

Вех ядовитый (см. Цикута ядовитая)	
Водяная губка (см. Бодяга)	
Водяной перец (см. Горец перечный)	
Воловья трава (см. Стальник колючий)	
Володушка золотистая	*Bupleurum aureum Fisch.*
Володушка многожилистая	*Bupleurum multinerve DC.*
Волошский орвх (см. Грецкий орех)	
Волчеягодник обыкновенный (волчье лыко, волчник, дафне)	*Daphne mezereum L.*
Волчник (см. Волчеягодник обыкновенный)	
Волчье лыко (см. Волчеягодник обыкновенный)	
Вороний чеснок (см. Колба)	
Гвоздика пышная	*Dianthus superbus*
Геморроидальная трава (см. Горец почечуйный)	
Геморройная трава (см. Подмаренник цепкий)	
Герань луговая (журавельник)	*Geranium jacea*
Глотуха (см. Черемуха обыкновенная)	
Голубика (гонобобель, "пьяница")	*Vaccinium uliginosum L.*
Горец водяной (см. Горец перечный)	
Горец змеиный (змеевик, раковые шейки, горлец, змеиный корень, горчак змеиный)	*Polygonum bistorta L.*
Горец перечный (горец водяной, водяной перец, горчак перечный, лягушачья трава)	*Polygonum hudropiper L.*
Горец почечуйный (почечуйная трава, геморроидальная трава)	*Polygonum persicaria L.*
Горец птичий (спорыш, травка-муравка, птичья гречиха)	*Polygonum aviculare L.*
Горицвет весенний (см. Адонис весенний)	
Горечавка желтая	*Gentiana lutea L.*
Горечавка легочная (синий зверобой)	*Gentiana pneumonanthe*

Горлец (см. Горец змеиный)	
Горлянка (см. Кошачья лапка)	
Горох посевной	*Pisum sativum L.*
Горчак змеиный (см. Горец змеиный)	
Горчак перечный (см. Горец перечный)	
Горчица сарептская	*Brassica juncea (L.) Czern = Sinapis juncea L.*
Горчица черная	*Brassica nigra (L.) Koch.*
Гранатник (гранатовое дерево)	*Punica granatum L.*
Греческая валериана (см. Синюха голубая)	
Грецкий орех (волошский орех)	*Juglans regia L.*
Гречиха посевная	*Polygonum fagopyrum L., Fagopyrum sagiltatum Gilib.*
Грудник (см. Подмаренник настоящий)	
Грушанка круглолистная (дикий ладан, лесная яблонька)	*Pyrola rotundifolia*
Грыжная трава (см. Грыжник голый)	
Грыжник (см. Копытень европейский)	
Грыжник голый (грыжник гладкий, грыжная трава, собачье мыло)	*Herniaria glabra L.*
Грызник полевой (см. Лапчатка гусиная)	
Гулявник (дескурайния) Софии	*Descurainia sophia (L.) Schur.*
Гусятник (см. Лапчатка гусиная)	
Дармина (см. Полынь цитварная)	
Дафне (см. Волчеягодник обыкновенный)	
Девясил высокий (елена, девятисил, дивосил, оман)	*Inula helenium L.*
Девятисил (см. Девясил высокий)	
Деревей (см. тысячелистник обыкновенный)	
Дескурайния (см. Гулявник Софии)	
Джефферсония сомнительная	*Jeffersonia dubia*
Дивосил (см. Девясил высокий)	

Дикая рябинка (см. Пижма обыкновенная)	
Дикий ладан (см. Грушанка круглолистная)	
Дикий лен (см. Льнянка обыкновенная)	
Дикий перец (см. Элеутерококк колючий)	
Дикий хмель (см. Княжик сибирский)	
Дикий цикорий (петровы батоги)	
Донник белый	*Melilotus albus Desr.*
Донник лекарственный (донник желтый)	*Melilotus officinalis (L.) Desr.*
Дрок красильный	*Genista tinctoria L.*
Дуб летний (см. Дуб обыкновенный)	
Дуб обыкновенный (дуб черешчатый, дуб летний)	*Quercus robur L. (Quercus pedunculata Ehrh.)*
Дуб черешчатый (см. Дуб обыкновенный)	
Дубровка (см. Лапчатка прямостоячая)	
Дурман индейский	*Datura innoxia Mill.*
Дурман обыкновенный	*Datura stramonium L.*
Душица обыкновенная (материнка, душмянка)	*Origanum vulgare L.*
Душмянка (см. Душица обыкновенная)	
Дыня обыкновенная	*Cucumis melo L.*
Дягиль лекарственный (дудник лекарственный)	*Angelica archangelica L. (Archangelica officinalis Hoffm.)*
Дягиль низбегающий (медвежья пучка)	*Angelica decurrens*
Египетская сенна (см. Сенна александрийская)	
Ежевика сизая	*Rubus caesius L.*
Елена (см. Девясил высокий)	
Ель обыкновенная	*Picea abies*
Ель сибирская	*Picea sibirica*

Жабная трава (см. Ярутка полевая)	
Жаровика (см. Клюква болотная)	
Желтая водяная лилия (см. Кубышка желтая)	
Желтая кашка (см. Подмаренник настоящий)	
Желтушник левкойный	*Erysimum cheiranthoides L.*
Желтушник седеющий (желтушник, раскидистый, желтушник серый)	*Erysimum canescens Roth.*
Желтые кошачьи лапки (см. Цмин песчаный)	
Желтый молочай (см. Чистотел большой)	
Женьшень (панакс)	*Panax ginseng C.A. Mey. (Mauer)*
Живая трава (см. Очиток пурпуровый)	
Живокость (см. Окопник лекарственный)	
Живокость сетчатоплодная	*Delphinium dictyocarpum DC.*
Жигала (см. Крапива двудомная, жгучая)	
Жимолость алтайская (голубая)	*Lonicera altaica*
Жируха (см. Майник двулистный)	
Жостер слабительный (крушина слабительная)	*Rhamnus cathartica L.*
Журавельник (см. Герань луговая)	
Заманиха высокая (эхинопанакс высокий)	*Oplopanax elatum (Nakal.)*
Завязник (см. Лапчатка прямостоячая)	
Завязный корень (см. Лапчатка прямостоячая)	
Заячья капуста (скрипун)	*Oxalis acetosella*
Заячья капуста (см. Кислица обыкновенная)	
Заячья капуста (см. Очиток пурпуровый)	
Заячьи ушки (см. Майник двулистный)	

Зверобой обыкновенный (см. Зверобой продырявленный)	
Зверобой продырявленный (зверобой обыкновенный)	Hypericum perforatum L.
Земляника зеленая (см. Клубника зеленая)	
Земляника лесная	Fragaria vesca L.
Змеевик (см. Горец змеиный)	
Змееголовник молдавский	Dracocephalum moldavica
Змеиный корень (см. Горец змеиный)	
Золотой корень (родиола розовая)	Rhodiola rosea L.
Золототысячник красный (золототысячник малый, золототысячник зонтичный)	Centaurium erythraea Rafn. = Centaurium minus Moench. = Centaurium umbellatum Gilib.
Золототысячник красивый	Centaurium pulchellum (Swartz.)
Золотушная трава (см. Череда трехраздельная)	
Зоря (см. Любисток лекарственный)	
Зубровка душистая	Hicrochloe odorata Wahlb.
Ива белая (ветла)	Salix alba L.
Ива ломкая (ракита)	Salix fragilis L.
Иван-да-Марья (см. Фиалка трехцветная)	
Иван-чай узколистный (см. Кипрей узколистный)	
Имбирь лекарственный	Zingiber officinale Rosc. (Amomum zingiber L.)
Инжир (см. Смоковница)	
Исландский “мох” (цетрария исландская)	Cetraria islandica Ach.
Иссоп лекарственный	Hyssopus offincinalis L.
Истод тонколистный	Poligala tenuifolia Willd.
Истод сибирский	Poligala sibirica L.
Кабачки	Cucurbita pepo
Календула лекарственная (ноготки лскарственные)	Calendula officinalis L.
Калган дикий (см. Лапчатка прямостоячая)	

Калина обыкновенная	*Viburnum opulus L.*
Каменная валериана (см. Патриния средняя)	
Камчужная трава (см. Мать-и-мачеха)	
Камфарное дерево (см. Коричник камфарный)	
Камфарный лавр (см. Коричник камфарный)	
Капуста огородная (капуста кочанная)	*Brassica oleraceae L. var. capitata L.*
Капуста цветная	*Brassica oleracea, var. botrytis L.*
Картофель	*Solanum tuberosum L.*
Каскара (см. Крушина американская)	
Кассия африканская (см. Сенна александрийская)	
Кассия остролистная (см. Сенна александрийская)	
Кассия узколистная	*Cassia angustifolia Wahl.*
Каштан конский обыкновенный	*Aesculus hippocastanum L.*
Кедр сибирский (см. Сибирская кедровая сосна)	
Кизильник черноплодный	*Cotoneaster melanocarpa*
Кинза (см. Кориандр посевной)	
Кипрей узколистный (иван-чай, копорский чай)	*Chamanerium angustifolium (L.)*
Кислица (см. Смородина красная)	
Кислица обыкновенная (заячья капуста)	*Oxalis acetosella*
Китайское гуттаперчевое дерево (см. Эвкоммия вязолистная)	
Кишнец посевной (см. Кориандр посевной)	
Клевер луговой (клевер красный, дятлина)	*Trifolium pratense L.*
Клещевина обыкновенная	*Ricinus communis L.*
Клоповник (см. Ярутка посевная)	
Клубника зеленая (земляника зеленая, полуница)	*Fragaria viridis Duch .*
Клюква болотная (жаровика)	*Oxycoccos palustris Pers.*
Княжик сибирский (дикий хмель, сибирская лиана)	*Atragene sibirica*
Козлятник лекарственный	*Galega officinalis L.*

Козульки (см. Ятрышник шлемоносный)	
Козьи рожки (см. Череда трехраздельная)	
Колба (лук победный, черемша, вороний чеснок)	*Allium ursinum*
Коловолом (см. Багульник болотный)	
Кондуранго	*Marsdenia condurango*
Конское копыто (см. Мать-и-мачеха)	
Копорский чай (см. Кипрей узколистный)	
Копытень европейский (рвотный корень, грыжник)	*Asarum europaeum L.*
Кориандр посевной (кишнец посевной, кинза)	*Coriandrum sativum L.*
Коричник камфарный (камфарное дерево, камфарный лавр)	*Cinnamonum camphora (L.) J. Presl.*
Коровяк красивый	*Verbascum speciosum Schrad.*
Коровяк мохнатый	*Verbascum phlomoides L.*
Коровяк — медвежье ухо (коровяк обыкновенный, царская свеча)	*Verbascum thapsus L.*
Коровяк скипетровидный (коровяк — царский скипетр)	*Verbascum thapsiforme Schrad.*
Костяника каменистая	*Rubus saxatilis L.*
Кофейное дерево (кофе аравийский)	*Coffea arabica L.*
Кохия (см. Прутняк веничный)	
Кошачий корень (см. Валериана лекарственная)	
Кошачья лапка двудомная (бес—смертник розовый, горлянка)	*Antennaria dioica L. Gaertn.*
Крапива двудомная (стрекава, жигала)	*Urtica dioica L.*
Крапива жгучая	*Urtica urens L.*
Крапива коноплевая	*Urtica cannabina*
Красавка (белладонна обыкновенная, включая красавку кавказскую, сонная одурь, сонный дурман)	*Atropa belladonna L.*
Красноголовник (см. Кровохлебка лекарственная, аптечная)	
Красный мыльный корень (см. Мыльнянка лекарственная)	

Кресс-салат посевной	
Крестовник плосколистный (крестовник ушковатый, аденостилес ромболистный)	*Senecio platyphylloides Somm. et Levier = Adenostyles platyphylloides (Somm. et Levier) Czer = Adenostyles rhombifolia Adam.) M. Pimen.*
Кровавник (см. Тысячелистник обыкновенный)	
Кровохлебка лекарственная, аптечная (красноголовник, черноголовник)	*Sanquisorba officinalis L.*
Кротон слабительный	*Croton tiglium L.*
Крушина американская (каскара)	*Rhamnus purshiana DC.*
Крушина ломкая (см. Крушина ольховидная)	
Крушина ольховидная (крушина ломкая)	*Frangula alnus Mill. = Rhammus frangula L.*
Крушина слабительная (см. Жостер слабительный)	
Крыжовник обыкновенный	*Grossularia Mill.*
Кубышка желтая (желтая водяная лилия)	*Nuphar lutea (L.) Smith*
Кувшинка желтая	*Nymphaea lutea L.*
Кувшинка чистобелая	*Nymphaea candida*
Кузьмичева трава (см. Эфедра хвощевая)	
Кукуруза обыкновенная (маис)	*Zea mays L.*
Кучеляба (см. Чилибуха)	
Лабазник вязколистный (таволга вязколистная)	*Filipendula ulmaria (L.) Maxim., Spiraea ulmaria L.*
Лабазник обыкновенный (лабазник шестилепестковый)	*Filipendula vulgaris Moench. = Filipendula hexapetala Gilib.*
Лабазник шестилепестковый (см. Лабазник обыкновенный)	
Лаванда настоящая (см. Лаванда узколистная)	
Лаванда узколистная (лаванда настоящая)	*Lavandula angustifolia Mill. = Lavandula spica L.*
Лавр благородный	*Laurus nobilis L.*

Лавровишня аптечная	*Laurocerasus officinalis M. Roem. = Prunus laurocerasus L.*
Ладанное дерево	*Boswellia burseraceae*
Лакричник (см. Солодка голая)	
Лакричный корень (см. Солодка голая)	
Ламинария пальчатая (морская капуста)	*Laminaria digitata (L.)*
Ламинария сахаристая (морская капуста)	*Laminaria saccharina (L.)*
Ландыш майский	*Convallaria majalis L.*
Лапчатка гусиная (грызник полевой, гусятник)	*Potentilla anserina L.*
Лапчатка лесная (см. Лапчатка прямостоячая)	
Лапчатка прямостоячая (лапчатка-узик, лапчатка лесная, дикий калган, дубровка, завязный корень)	*Potentilla tormentilla Neck., Potentilla erecta (L.) Hampe, Potentilla silvestris Neck., Tormentilla erecta L.*
Лапчатка-узик (см. Лапчатка прямостоячая)	
Левзея сафлоровидная (маралий корень, рапонтикум сафлоровидный, большеголовник сафлоровидный)	*Rhaponticum carthamoides (Willd.)*
Лен обыкновенный (лен посевной)	*Linum usitatissimum L.*
Лен посевной (см. Лен обыкновенный)	
Лесная яблонька (см. Грушанка круглолистная)	
Ликоподий (см. Плаун булавовидный)	
Лилия желтая водяная (см. Кубышка желтая)	
Лилия кудреватая (саранка, бадун, царские кудри, маслянка)	*Lilium martagon*
Лимон	*Citrus limon (L.) Burm. Fil.*
Лимонник китайский	*Schizandra chinensis (Turcz.) Baill.*
Липа мелколистная (см. Липа сердцевидная)	
Липа сердцевидная (липа мелколистная)	*Tilia cordata Mill.*

Липа плосколистная	*Tilia platyphileos Scop.*
Липучка (см. Подмаренник цепкий)	
Лиственница сибирская	*Larix sibirica*
Ложная брусника (см. Толокнянка)	
Лопух большой (репейник, лопушник, дедовник)	*Arctium lappa L.*
Лопух войлочный (репейник паутинистый, репей-лопушник)	*Lappa tomentosum Mill. (Lappa tomentosa Lam.)*
Лопух паутинистый	*Arctium tomentosum Mill.*
Лопушник (см. Лопух большой)	
Лук зеленый (см. Лук репчатый)	
Лук победный (см. Колба)	
Лук репчатый (лук зеленый)	*Allium cepa L.*
Лук-чеснок (см. Чеснок)	
Лунник	*Lunaria annua*
Львиный зев (см. Льнянка обыкновенная)	
Любисник (см. Любисток лекарственный)	
Любисток лекарственный (зоря, любисник)	*Levisticum officinale Koch.*
Любка двулистная (ночная фиалка)	*Platanthera bifolia (L.) L. C. Rich, Orchis bifolia L.*
Льнянка обыкновенная (дикий лен, львиный зев, чистик)	
Лягушечья трава (см. Горец перечный)	
Маис (см. Кукуруза)	
Майник двулистный (сердечная трава, заячьи ушки, жируха)	
Мак-самосейка	*Papaver rhoeas L.*
Мак снотворный	*Papaver somniferum L.*
Малина обыкновенная	*Rubus idaeus L.*
Мальва лесная (просвирник лесной)	*Malva silvestris L.*
Мандарин уншиу (мандарин японский)	*Citrus unchiu (Swingle) Marc.*
Мандарин японский (см. Мандарин уншиу)	
Манжетка обыкновенная	*Alchimilla vulgaris L.*
Маралий корень (см. Пион неправильный, или уклоняющийся)	

Маслина европейская (олива европейская)	*Olea europaea L.*
Маслянка (см. Лилия кудреватая)	
Материнка (см. Душица обыкновенная)	
Маточник (см. Тысячелистник обыкновенный)	
Мать-и-мачеха (конское копыто, камчужная трава)	*Tussilago farfara L.*
Маун (см. Валериана лекарственная)	
Медвежье ушко (см. Толокнянка)	
Медвежьи ушки (см. Ложная брусника)	
Медвежьи ягоды (см. Толокнянка)	
Медвежья пучка (см. Дягиль низбегающий)	
Медовая трава (см. Подмаренник настоящий)	
Медовник (см. Подмаренник настоящий)	
Мелисса лекарственная (мята лимонная)	*Melissa officinalis L.*
Можжевельник обыкновенный (верес)	*Juniperus communis L.*
Морковь дикая	*Daucus carota L.*
Морковь посевная	*Daucus sativus Rochl. (Hoffm.) Roehl.*
Морская капуста (см. Ламинария)	
Мускатный орех	*Miristica fragrans*
Мучница (см. Толокнянка)	
Мыльнянка лекарственная (красный мыльный корень)	*Saponaria officinalis L.*
Мышатник (см. Термопсис ланцетный)	
Мята английская (см. Мята перечная)	
Мята лимонная (см. Мелисса лекарственная)	
Мята курчавая (см. Мята перечная)	
Мята перечная (мята холодная, мята английская, мята курчавая)	*Mentha piperita L.*
Мята полевая	*Mentha arvensis.*
Мята холодная (см. Мята перечная)	

Ноголист (см. Подофилл щитовидный)	
Ноготки лекарственные (см. Календула лекарственная)	
Облепиха крушиновидная	*Hippophae rhamnoides L.*
Овес посевной	*Avena sativa L.*
Огурец посевной	*Cucumis sativus L.*
Огуречная трава (бурачник, бораго)	*Borago officinalis L.*
Одолень-трава (см. Синюха голубая)	
Одуванчик лекарственный	*Taraxacum officinale Web. et Wigg.*
Окопник лекарственный (живокость)	*Symphytum officinale L.*
Олива европейская (см. Маслина европейская)	
Ольха клейкая (ольха черная)	*Alnum glutinosa (L.) Gaertn.*
Ольха серая	*Alnum incana (L.) Willd.*
Ольха черная (см. Ольха клейкая)	
Оман (см. Девясил высокий)	
Омела белая ("ведьмина метла")	*Viscum album L.*
Орляк обыкновенный (папоротник орляк)	*Pteridium aquilinum*
Осина обыкновенная	*Populus tremula L.*
Осокорь (см. Тополь черный)	
Очиток едкий	*Sedum acre L.*
Очиток пурпуровый (заячья капуста, живая трава)	*Oxalis acetosella*
Пажитник сенной	*Trigonella focnum-graecum L.*
Пальма кокосовая	*Cocus nucifera L.*
Пальчатокоренник крапчатый	*Dactylorhiza maculata*
Панакс (см. Женьшень)	
Папоротник мужской (см. Щитовник мужской)	
Параличная трава (см. Бриония белая)	
Паслен дольчатый	*Solanum laciniatum Ait.*
Переступень белый (см. Бриония белая)	
Пастернак посевной	*Pastinaca sativa L.*

Пастушья сумка обыкновенная	*Capsella bursa pastoris (L.) Medic.*
Патриния средняя (каменная валериана)	*Patrinia intermedia (Horem.)*
Первоцвет весенний (первоцвет лекарственный, примула лекарственная)	*Primula veris L. (Primula officinalis (L.) Hill.)*
Переступень белый (см. Бриония белая)	
Перец красный (кустарниковый)	*Capsicum frutescens L.*
Перец однолетний (стручковый)	*Capsicum annuum L.*
Перец черный	*Piper nigrum L.*
Персик обыкновенный	*Persica vulgaris Mill.*
Петрушка посевная (огородная)	*Petroselinum sativum Hoffm.*
Пижма обыкновенная (дикая рябинка)	*Tancetum vulgare L.*
Пион неправильный, или уклоняющийся (марьин корень)	*Paeonia anomala L.*
Пиретрум цинерариелистный (далматская ромашка)	*Pyrethrum cinerariifolium Trev.*
Пихта сибирская	*Abies sibirica Ledeb.*
Плакун-трава	*Luthrum salicaria*
Плаун-баранец (см. Баранец обыкновенный)	
Плаун булавовидный (ликоподий)	*Lycopodium clavatum L.*
Подмаренник мягкий	*Galium mollugo*
Подмаренник настоящий (медовник, желтая кашка, грудник, медовая трава)	*Galium verum L.*
Подмаренник цепкий (геморройная трава, липучка)	*Galium aparine*
Подорожник блошный	*Plantago psyllium L.*
Подорожник большой (поранник, порезник, чирьевая трава)	*Plantago major L.*
Подорожник песчаный	*Plantago arenaria W. et K.*
Подофилл щитовидный (ноголист)	*Podophyllum peltatum L.*
Подснежник (см. Прострел раскрытый)	
Подсолнечник однолетний	*Helianthus annuus L.*
Полынь горькая	*Artemisia absinthium L.*
Полынь обыкновенная	*Artemisia vulgaris L.*

Полынь цитварная (дармина)	*Artemisia cina Berg. ex Poljak.*
Полынь эстрагон (см. эстрагон)	
Полуница (см. Клубника)	
Помидор съедобный (томат)	*Lycopersicum esculentum Mill.*
Поранник (см. Подорожник большой)	
Порезная трава (см. Тысячелистник обыкновенный)	
Порезник (см. Подорожник большой)	
Портулак огородный	
Почечный чай	*Orthosiphon stamineus Benth.*
Почечуйная трава (см. Горец почечуйный)	
Придорожная трава (см. Цикорий обыкновенный)	
Примула лекарственная (см. Череда трехраздельная)	
Просвирник (см. Алтей лекарственный)	
Просвирник лесной (см. Мальва лесная)	
Проскурняк (см. Алтей лекарственный)	
Прутняк веничный (кохия)	*Kochia scoparia*
Птичья гречиха (см. Горец птичий)	
Пустырник пятилопастный (пустырник лохматый)	*Leonurus quinquelobatus Gilib., (L. villosus Desf., L. cardiaca L.)*
Пустырник лохматый (см. Пустырник пятилопастный)	
Пустырник обыкновенный (пустырник сердечный)	*Leonurus cardiaca L.*
Пустырник сердечный (см. Пустырник обыкновенный)	
Пшеница мягкая	*Triticum vulgare Host.*
Пшеница твердая	*Triticum dorom*
Пьяная трава (см. Термопсис ланцетный)	

Ракита (см. Ива белая)	
Раковые шейки (см. Горец змеиный)	
Рапонтикулл сафлоровидный (см. Левзея сафлоровидная)	
Рвотный корень (см. Копытень европейский)	
Рвотный орех (см. Чилибуха)	
Ревень тангутский	*Rheum tanguticum L.*
Редька обыкновенная	*Raphanus satines L.*
Репа огородная	*Brassica rapa L.*
Репей-лопушник (см. Лопух войлочный)	
Репейник (см. Лопух большой)	
Репейник паутинистый (см. Лопух войлочный)	
Репешок обыкновенный	*Agrimonia eupatoria L.*
Репешок волосистый	*Agrimonia pilosa L.*
Родиола розовая (см. Золотой корень)	
Рожь посевная	*Secale cereale L.*
Роза	*Rosa L.*
Роза коричная (см. Шиповник майский)	
Розмарин лекарственный	*Rosmarinus officinalis L.*
Ромашка аптечная (ромашка ободранная)	*Chamomilla recutita (L.) Rausch. = Matricaria recutita L. = Matricaria chamomilla L.*
Ромашка безъязычковая (см. Ромашка душистая)	
Ромашка далматская (см. Пиретрум цинерариелистный)	
Ромашка душистая (ромашка безъязычковая, ромашка ромашковидная, ромашка зеленая)	*Chamomilla suaveolens (Pursh) Rydb. = Matricaria suaveolens Pursh. = Matricaria discoidea DC., Chamomilla discoidea = Matricaria matricariodes (Less.) Partes.*
Ромашка зеленая (см. Ромашка душистая)	
Ромашка ободранная (см. Ромашка аптечная)	
Ромашка пахучая	*Matricaria Matricariodes (Matricaria chamomilla L.)*

Ромашка ромашковидная (см. Ромашка душистая)	
Рута душистая	*Ruta graveolens L.*
Рябина обыкновенная	*Sorbus aucuparia L.*
Рябина черноплодная (см. Арония черноплодная)	
Ряска маленькая	*Lemna minor*
Сабельник болотный	*Comarum palustre*
Салат посевной	*Lactuca sativa L.*
Саранка (см. Лилия кудреватая)	
Свекла обыкновенная (буряк)	*Beta vulgaris L.*
Свободноягодник колючий (см. Элеутерококк колючий)	
Сельдерей пахучий	*Apium graveolens L.*
Сенна александрийская (кассия африканская, кассия остролистная, египетская сенна)	*Senna alexandrina Mill. = Cassia acutifolia Del. = Cassia angustifolia Wahl.*
Сердечная трава (см. Майник двулистный)	
Сибирская кедровая сосна (кедр сибирский)	*Pinus sibirica*
Сибирская лиана (см. Княжик сибирский)	
Синеголовник плосколистный (успокойная трава, синий чертополох)	
Синий зверобой (см. Горечавка легочная)	
Синий цветок (см. Цикорий обыкновенный)	
Синий чертополох (см. Синеголовник плосколистный)	
Синюха голубая (синюха лазоревая, синюха лазурная, одолень-трава, греческая валериана)	*Polemonium coeruleum L.*
Синюха лазоревая, или лазурная (см. Синюха голубая)	
Скрипун (см. Заячья капуста)	
Слива культурная	*Prumus domestica*
Смоковница обыкновенная (инжир)	*Ficus carica L.*
Смородина красная (кислица)	*Ribes spicatum*
Смородина черная	*Ribes nigrum L.*
Собашники (см. Череда трехраздельная)	

Собачье мыло (см. Грыжник голый)	
Солодка гладкая (см. Солодка голая)	
Солодка голая (солодка гладкая, лакричник, лакричный корень)	Glycyrrhiza glabra L.
Солодка уральская	Glycyrrhiza uralis Fisch.
Солянка Рихтера (черкез)	Salsora richteri (Moq) Kar ex Litv.
Сон-трава (см. Прострел раскрытый)	
Сонная одурь (см. Красавка)	
Сонный дурман (см. Красавка)	
Сосна лесная (см. Сосна обыкновенная)	
Сосна обыкновенная (сосна лесная)	Pinus sylvestris L.
Софора толстоплодная	Sophora pachycarpa C. A. May = Vexibia pachycarpa (C. A. May) Yakovl.
Софора японская	Sophora japonica L. = Stiphnolobium japonicum (L.) (Schott).
Спаржа обыкновенная (спаржа лекарственная)	Asparagus officinalis
Спорынья	Claviceps purpurea Tul.
Спорыш (см. Горец птичий)	
Стальник колючий (бычий корень, воловья трава)	Ononis hircina
Стальник пашенный (см. Стальник полевой)	
Стальник полевой (стальник пашенный)	Ononis arvensis L.
Стародубка (см. Адонис весенний)	
Стахис	Stachys sieboldii
Стефания голая	Stephania glabra (Roxb.) Miers.
Столетник (см. Алоэ древовидное)	
Стрекава (см. Крапива двудомная, жгучая)	
Стрелолист (частуха болотная)	Sagittaria sagittifolia
Сушеница болотная (см. Сушеница топяная)	
Сушеница топяная (сушеница болотная)	Gnaphalium uliginosum L.

Сфагновый мох (см. Сфагнум)	
Сфагнум (сфагновый мох, торфяной мох)	*Sphagnum L.*
Табак	*Nicotana tabacum L.*
Таволга вязолистная (см. Лабазник вязколистный)	
Татарский цвет (см. Цикорий обыкновенный)	
Термопсис ланцетный (мышатник, пьяная трава)	*Thermopsis lanceolata R. Br. s. l.*
Термопсис очередноцветковый	*Thermopsis alterniflora Regel et Schmalh.*
Терновник	*Prunus spinosa L.*
Тимьян Маршалла	*Thymus marshalliamus Willd.*
Тимьян обыкновенный (богородская трава)	*Thymus vulgaris L.*
Тимьян ползучий (чабрец)	*Thymus serpyllum L. s. l. (Thymus chamaedrys Fr.)*
Тмин обыкновенный (анис полевой)	*Carum carvi L.*
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко, мучница, медвежья ягода, ложная брусника)	*Arctostaphylos uva = ursi (L.) Adans или Spr., (Arbutus uva ursi L.)*
Тополь пирамидальный	*Populus pyramidalis*
Тополь черный (осокорь)	*Populus nigra L.*
Торфяной мох (см. Сфагнум)	
Травка-муравка (см. Горец птичий)	
Трилистник водяной (см. Вахта трехлистная)	
Трифоль (см. Вахта трехлистная)	
Тростник водяной	*Menyanthes trifoliata L.*
Тростник обыкновенный	*Phragmites communis*
Тыква обыкновенная (столовая)	*Cucurbita pepo L., cucurbita maxima L.*
Тысячелистник обыкновенный (деревей, порезная трава, белоголовник, маточник, кровавник)	*Achillea millefolium L.*
Узик (см. Лапчатка прямостоячая)	
Укроп аптечный (см. Фенхель обыкновенный)	

Укроп волошский (см. Фенхель обыкновенный)	
Укроп пахучий (укроп огородный)	*Anethum graveolens L.*
Уснея	*Usnea L.*
Успокойная трава (см. Синеголовник плосколистный)	
Фасоль обыкновенная	*Phaseolus vulgaris L.*
Фенхель обыкновенный (укроп аптечный, укроп волошский)	*Foeniculum vulgare Mill., foeniculum officinale*
Фиалка полевая	*Viola arvensis Murr.*
Фиалка трехцветная (анютины глазки, Иван-да-Марья)	*Viola tricolor L.*
Хвощ полевой	*Equisetum arvense L.*
Хинное дерево	*Cinchona rubianceal L.*
Хмель обыкновенный	*Humulus lupulus L.*
Хурма	*Diospyros*
Хрен обыкновенный	*Armoracia rusticana (Lam.) Gaerth., Mey. et Schreb.*
Царская свеча (см. Коровяк — медвежье ухо)	
Царские кудри (см. Лилия кудреватая)	
Цетрария исландская (см. Исландский "мох")	
Цикорий обыкновенный (синий цветок, придорожная трава, татарский цвет)	*Cichorium intybus L.*
Цикута ядовитая (вех ядовитый)	*Cicuta virosa L.*
Цмин песчаный (бессмертник песчаный, желтые кошачьи лапки)	*Helichrysum arenarium (L.) DC.*
Чабрец (см. Тимьян ползучий)	
Чага (черный березовый гриб)	*Inonotus obliquus (Pers.) Bill.*
Чай китайский (чайный куст)	*Thea sinensis L. = Camellia sinensis (L.) O. Ktze.*
Частуха болотная (см. Стрелолист)	
Чемерица Лобеля (чемерица зеленая, чемерица обыкновенная)	*Veratrum lobelianum Bernh.*

Череда трехраздельная (золотушная трава, козьи рожки, прицепа, собашники)	*Bidens tripartitus L.*
Черемуха обыкновенная (черемшина, глотуха)	*Padus avium Mill. s. l.*
Черемша (см. Колба)	
Черемшина (см. Черемуха обыкновенная)	
Черкез (см. Солянка Рихтера)	
Черника обыкновенная	*Vaccinium myrtillus L.*
Черноголовник (см. Кровохлебка лекарственная, аптечная)	
Черногорка (см. Адонис весенний)	
Чернокорень лекарственный	*Cynoglossum officinale L.*
Черный березовый гриб (см. Чага)	
Черный корень (см. Аир обыкновенный)	
Чертов куст (см. Элеутерококк колючий)	
Чертово дерево (см. Аралия высокая)	
Чеснок (лук-чеснок, чеснок посевной)	*Allium sativum L.*
Чилибуха (рвотный орех, кучеляба)	*Strychnos nuxvomica L.*
Чирьевая трава (см. Подорожник большой)	
Чистец буквицецветный (буквица олиственная)	*Stachys betoniciflora = betonica foliosa Rupr.*
Чистик (см. Льнянка обыкновенная)	
Чистоплот (см. Чистотел большой)	
Чистотел большой (бородавочник, желтый молочай, чистоплот)	*Chelidonium majus L.*
Шалфей лекарственный	*Salvia officinalis L.*
Шандра обыкновенная	*Marrubium vulgare*
Шафран посевной	*Crocus sativus L.*
Шип-дерево (см. Аралия высокая)	
Шиповник даурский	*Rosa davurica Pall.*
Шиповник майский (шиповник коричный, роза коричная)	*Rosa majalis Hesrm. = Rosa cinnamomea L.*
Шиповник морщинистый	*Rosa rugosa Thunb.*

Шиповник коричный (см. Шиповник майский)	
Шиповник собачий	*Rosa canina L.*
Шлемник байкальский	*Scuteelaria baikalensis Georgi*
Щавель конский	*Rumex confertus Willd.*
Щитовник мужской (папоротник мужской)	*Dryoptereis filix-mas (L.) Schott.*
Эвкалипт пепельно-серый	*Eucalyptus cinerea F. Muell. ex Benth.*
Эвкалипт прутовидный (прутьевидный)	*Eucalyptus viminalis Labill.*
Эвкалипт шариковый	*Eucalyptus globulus Labill.*
Эвкоммия (эйкоммия) вязолистная (китайское гуттаперчевое дерево)	*Eucommia ulmoides Oliv.*
Элеутерококк колючий (свободноягодник колючий, дикий перец, чертов куст)	*Eleutherococcus centicosus (Rupr et Maxim.)*
Эстрагон (полынь эстрагон)	*Artemisia dracunculus L.*
Эфедра хвощевая (эфедра горная, хвойник хвощевой, кузьмичева трава)	*Ephedra eguisetina Bunge.*
Эхинопанакс высокий (см. Заманиха высокая)	
Язвенник многолистный	*Anthyllis polyphylla*
Ярутка полевая (жабная трава, клоповник)	*Filago arvensis*
Ясенец	*Dictamnus rutaceal L.*
Яснотка белая (белая глухая крапива)	*Lamium album L.*
Ятрышник-дремлик	*Orchis morio L.*
Ятрышник шлемоносный (козульки)	*Orchis militaris L.*
Ячмень обыкновенный	*Hordeum vulgare L.*

АНС АВТОМАТИЗАЦИЯ, НАУКА, СВЯЗЬ

121108, Москва, ул. Кастанаевская, 25, а/я 24.
факс: (095) 292-65-11 ANS Ltd. бокс № 2111.
телекс: 411700 ANS Ltd. бокс № 2111.

Издательство "АВТОМАТИЗАЦИЯ. НАУКА. СВЯЗЬ" (АНС) создано в 1990 году сотрудниками Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.

Уважаемый читатель!

Вам посчастливилось приобрести уникальную и, мы глубоко убеждены, нужную Вам и Вашим близким книгу.

Если Вы не оформили подписку на все 4-х томное издание "Энциклопедия народной медицины" (ЭНМ), то вероятность приобретения его близка к нулю, т. к. книги будут распространяться только среди подписчиков.

Оформить подписку на ЭНМ можно следующим образом:

Залоговая стоимость подписки — 75 руб. (мягкая обложка) и 115 руб. (твердая обложка) за каждый экземпляр издания, учитываемая при покупке последнего тома, перечисляется через бухгалтерию или почтовое отделение на: ТОО "АНС" р/с 4467872 ТЕМПБАНК, кор. счет 161104 в РКЦ ГУ ЦБ РФ в г. Москве, МФО 201791.

Для оформления подписки вышлите письмом копию платежного поручения или почтового перевода вместе с почтовой карточкой заказа:

— *Ф. И. О.;*
— *точный почтовый адрес;*
— *мягкая или твердая обложка;*
— *количество экземпляров;*
— *способ получения книг (самовывоз или наложенный платеж);*
— *нужен ли 1-ый том ЭНМ.*

Адрес: 121352, Москва, а/я 135, ТОО "АНС".

Заказ считается принятым после поступления залоговой стоимости подписки на р/с. Реализация заказов будет осуществляться по мере поступления заказов, а его стоимость определяться реальными затратами на издание.

Издательство "АНС" заинтересовано в крупных заказчиках, поэтому предусматривается торговая скидка при покупке книг издания (а не при оформлении заказа) свыше 500 экз. — 5%, свыше 1 000 экз. — 10% стоимости. При наличии письменного отказа от подписки возврат денег гарантируем.

В Москве подписку можно оформить по адресу: ул. Сущевская, 14 (метро Новослободская).

Телефоны для справок: (095) 413-34-56; 258-49-38.

Мы заинтересованы в сотрудничестве на договорных условиях с организаторами подписки и распространения ЭНМ.

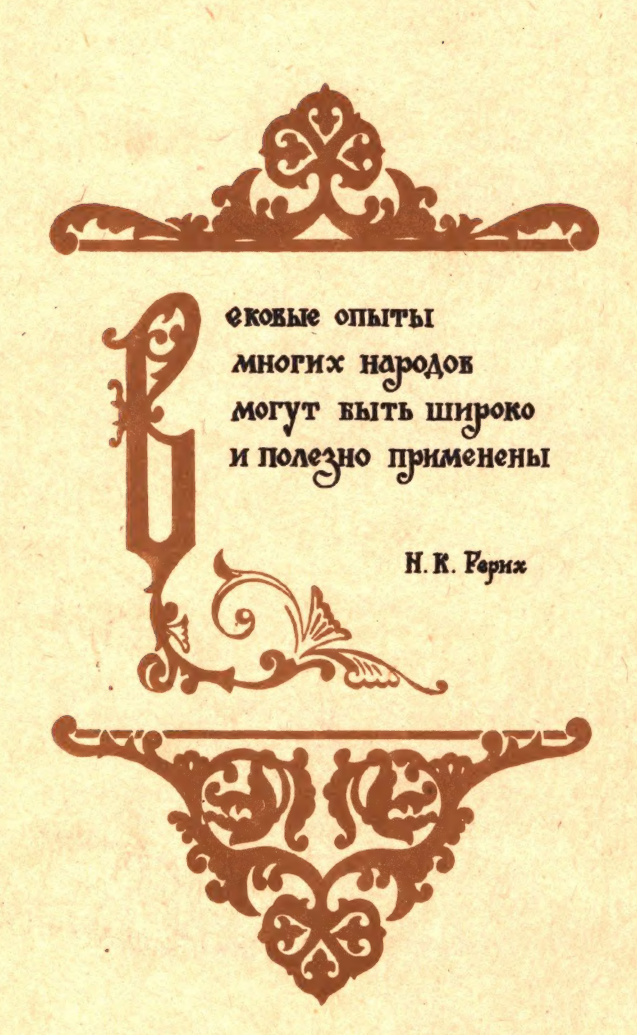
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ. Том 1.

Руководитель творческого коллектива:
Непокойчицкий Геннадий Анатольевич.
Составление:
Чумакова Раиса Вячеславовна;
Корчагина Татьяна Федоровна;
Авдеев Леонид Зосимович;
Бушнев Владимир Васильевич;
Никитин Николай Игоревич.
Редакция текста:
Корчагина Татьяна Федоровна;
Дивакова Надежда Николаевна;
Чумакова Раиса Вячеславовна.
Научная редакция текста:
доктор мед. наук Гринио Леонора Петровна.
Художник:
Жарков Юрий Федорович.
Технические редакторы:
Авдеев Леонид Зосимович;
Корчагина Татьяна Федоровна.
ИБ №1

Сдано в набор 30.08.91. Подписано в печать 16.10.91. Формат 60×90 1/16. Бумага писчая. Гарнитура "Таймс". Печать офсетная. Усл. печ. л. 25. Усл. кр.-отт. 25. Уч.-изд. л. 25. Тираж 1000000 экз. (6 завод 50 000 экз.) Зак. №1912. Цена договорная

Издательство "Автоматизация, Наука, Связь" (АНС). 121108, Москва, а/я 24

Отпечатано в 4-ой Московской типографии Министерства печати и информации Российской Федерации. 129041, Москва, ул. Большая Переяславская, 46.


Вековые опыты
многих народов
могут быть широко
и полезно применены
Н. К. Рерих

1
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ